

ВЕСТА[®] *Ж*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Март

№ 3 (250) 2016

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации по

печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Посланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 февраля 2016 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 февраля 2016 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 375.

Тираж 290000 экз.

Общий тираж 490127 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Ирина

г. Пермь

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Главные тенденции макияжа нового сезона.
- Крахмал вместо ботокса. ● Немного загара.
- Перед корпоративом.
- Помада всех цветов радуги.

САЛОН КРАСОТЫ

- Модные прически и укладки сезона весна-лето 2016.
- «Американские локоны».
- Тонкости выпрямления.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Бедра — как у балерины.
- Средство для укрепления ногтей.
- А по кофейку? ● Новости маникюра.

ЗДОРОВЬЕ

- Отвечаем на ваши вопросы: народные средства при лечении аллергии, панкреатита, молочницы, изжоги, атеросклероза, бессонницы, дистонии.
- Омоложение по-тибетски.
- Для чего нужны ольховые шишки.
- Зеленая аптека: можжевельник обыкновенный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Если бы не дети.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жакет на молнии, связанный на спицах, и пестрая туника, связанная крючком.
- Бантики разные нужны.
- Двухцветный шарфик. ● «Одежка» для подушки.
- Нарядное украшение для праздника.
- Круглый клатч. ● Весенние митенки.
- Волшебное превращение.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные сумки сезона весна-лето 2016.
- Модное пальто. ● Яркая весна.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Место для крышек. ● Почему я люблю уксус.
- Место формочек для сервировки салатов.
- Вешалка для ремней.
- Передвижное хранилище.

ИНТЕРЬЕР

- Одежда для дачных окон.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Грунт или субстрат?
- Лучше не вовремя, чем никогда.

ВАШ САД

- Обработка семян перед посевом.
- Вершки из корешков.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Время есть самому.
- Страх порождает страх.
- Пришла пора влюбляться и жениться?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 марта по 15 апреля.
- Косметический календарь.
- Тест. Шестое чувство.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на апрель.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- «Прощай, одиночество!»
- О женском кокетстве замолвите слово

ВЕЛИКИЕ ЖЕНЩИНЫ

- Феодора — «дар божий».

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Дочки-матери.
- На лицо прекрасные — сильные внутри: Елена Шевченко и Мария Мащкова, Татьяна Лютяева и Агния Дитковските.

ЭТИКЕТ

- А в ответ... тишина.
- Самолюбование — признак дурного тона.
- Вместо «спасибо» и «извините».
- Икра — под коньяк, а селедка — под водку.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Осторожно, сальмонеллез!
- Если рядом нет ветеринара.
- Дешевая рыбка...

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Женить холостяка. Смягчающее обстоятельство.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- В тихом омуте. ● Тату для волос.
- Аленкины советы. ● Пока еще есть время.
- Большая перемена. ● Китайский канон.
- Бамбуковый мобильник.
- В небе — «птичья полиция»! ● Разделяй и ухаживай.
- Настенная геометрия. ● Джинсовый фейерверк.
- И многое другое.



ДОКТОР ВАШЕГО ТЕЛА

Насколько женщины существа более тонко организованные, нежели мужчины, напомнил очередной факт, выявленный канадскими учеными. Оказалось, воздействие приятных ароматов на нежные создания способно даже заглушать испытываемую ими боль, и, наоборот, вдыхание резких, грубых запахов боль усиливает. Мужчины же в проведенных учеными экспериментах в очередной раз продемонстрировали свою «толстокожесть»: никакие ароматы — ни «плохие», ни «хорошие» — на уровень болевых ощущений у них не влияли.

...Когда вы приходите на свидание с жуткой головной болью, а мужчина вашей мечты преподносит вам букет нежно пахнущих роз, он даже не подозревает, что вместе с ними поневоле становится и «доктором вашего тела» — аромат «королевы цветов» мягко и быстро уберет боль, и свидание обретет все свои краски.

В СПОРЕ РОЖДАЕТСЯ... МОДА!

Жил-был в начале XIX века английский аристократ лорд Спенсер. И слыл он главным лондонским модником. Вот вздумалось однажды чересчур возгордившемуся лорду затеять пари о своем реноме законодателя мод. Он заявил, что явится на ближайший бал или прием в чем-то совершенно несуразном и этот наряд будет обществом признан и принят.

Личный портной лорда по его просьбе аккуратно отчекрыжил фалды аристократического фрака... Общество вдохнуло и замерло... Но посчитать лорда Спенсера человеком вульгарным и не имеющим вкуса... не рискнуло! И вот благодаря спору лорда-модника на свет родились укороченные и приталенные пиджаки, кстати, получившие его имя. Спенсеры понравились и женщинам, мода на них продержалась около тридцати лет, пока дамы носили платья с завышенной талией. Сегодня спенсер возродился — новые ткани, новая отделка, новые сочетания. Что ж! Да здравствует лорд Спенсер — аристократ-зазнайка и азартный человек!



Действительно, сначала всё цивилизованное человечество освоило технологию плетения лаптей. А потом уже на разных континентах люди стали задумываться:

что бы еще такое сплести? Мэри Кис, например, проживавшая в США, решила разработать способ плетения соломенных шляпок. Сначала, конечно, как она ни пыталась менять узор плетения, получались все равно лапти. Но недаром женский ум хвалят за изобретательность: в конце концов трудолюбивой Мэри удалось преодолеть мужскую логику лаптевого плетения и создать оригинальную вещицу, в которой уже вскоре начали щеголять Иветта, Лизетта, Мюзетта, Жанетта, Жоржетта...

Кстати, Мэри Кис была первой женщиной, которая получила патент на свое имя, до этого патенты женщинам-изобретательницам выдавали на имя... их мужей или родственников-мужчин!

ИЗОБРЕТАТЕЛЬНАЯ ВДОВА

В конце XVIII века одна француженка, мадам Клико, продолжая дело покойного мужа-винодела, изобрела метод приготовления «розового шампанского». Как мы знаем, патент на изобретение в то время мог носить имя только мужа мадам... Но недаром женский ум хвалят за изобретательность: Николь Барбье Клико ухитрилась запатентовать новое шампанское под названием «Вдова Клико»! А через полтора десятилетия во всех парижских питейных заведениях можно было услышать громкие восклицания: «Вдову Клико»! Быстро! Быстро! — русское войско, разгромив Наполеона и победоносно войдя в Париж, праздновало победу. Так родились популярность «Клико» и новое название маленьких французских ресторанов и кафешек — «бистро»...



ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ПОДКАБЛУЧНИКИ?

Как ни странно, история «подкаблучников» начиналась очень даже романтично, среди доблестных рыцарей и прекрасных дам. А дело было так.

Постоянно сорвавшиеся папа римский и император Священной римской империи, в очередной раз помирившись, объявили в честь этого знаменательного события рыцарский турнир. На него съехалась рыцарская знать со всей Европы. Не «съехался» на турнир лишь могучий рыцарь по имени Полоний. На то время он считался непобедимым, поэтому хотел дать возможность завоевать первенство и другим рыцарям. Но он не учел честолюбивых амбиций своей молодой жены. За полчаса до начала турнира она предприняла еще одну попытку уговорить мужа, но безуспешно. Выйдя из себя, слишком честолюбивая красавица в сердцах швырнула в мужа свой башмачок — благо, не хрустальный.

«Ах, так!» — мысленно вскрикнул Полоний, быстро облачился в свои доспехи и, прикрепив к груди подобранный туфельку жены, вышел на рыцарский бой. Когда герольды спросили, под каким девизом рыцарь будет сражаться, Полоний с юмором ответил:

— Под башмаком!..

Сегодня среди «подкаблучников» юмористов немного, а рыцарей среди них — еще меньше. Много ли среди их жен честолюбивых красавиц? Все!



4 Частные проблемы

Объясните мне, пожалуйста, сколько и как надо кланяться и благодарить человека, который тебя когда-то благодетельствовал?

У меня сложилась такая ситуация. Знакомая моих родителей, Ирина, по их просьбе устроила меня на работу в фирму, где работает она сама и где я тоже мечтала работать. И вот, окончив вуз, я работаю по специальности и занимаюсь тем, чем всегда хотела заниматься! В наше время это большая удача.

Но Ирина работает в секретариате, а я — на более высокой (и престижной) должности и практически напрямую подчиняюсь директору. Нам с ней приходится часто общаться по работе, а поскольку тружусь я в этой фирме недавно, то, естественно, допускаю какие-то совершенно ничтожные, на мой взгляд, ошибки.

Если бы вы хоть раз послушали, как она отчитывает меня за них! Иногда дело доходит до крика и почти до оскорблений, а после таких «разборов полетов» наша знакомая подолгу со мной не разговаривает и даже здоровается сквозь зубы.

Не понимаю, чем вызвано такое отношение: по работе я ей не подчиняюсь, от моих ошибок ни ее работа, ни ее премия не страдают. И вообще, в фирме я занимаю более высокое положение, чем она. Чего она хочет от меня? Может, ждет, что я каждый день буду выражать ей сердечную благодарность за то, что помогла мне устроиться на эту работу, а раз не слышит ее от меня, то злится, считая меня неблагодарной? Подскажите, что делать, чтобы и отношения с благодетельницей наладились, и ее нападки прекратились?

Если Вас, действительно, интересует, почему Ваша знакомая так ведет себя на работе, могу объяснить. Она «привела» вас в эту фирму и чувствует ответственность за Вас. А поскольку Вы только начали трудовую деятельность, то, скорее всего, у Вас случаются ошибки, которые только Вам, в силу неопытности, кажутся ничтожными и незначительными. Может быть, Вашей благодетельнице где-то не хватает такта, терпения или педагогического дара, может, она слишком педантично относится к своим обязанностям и не очень умело пытается научить этому Вас, но ее усилия направлены, в первую очередь, на Вашу пользу. Наверное, она считает, что лучше Вы получите на предварительном этапе своей работы «выволочку» от нее, чем на заключительном этапе нарекания от начальства. А во вторую очередь она, конечно, думает и о себе: не хочет краснеть за Вас, если какие-то Ваши ошибки станут предметом «разборок» не между вами, а на более высоком уровне.

Забудьте пока о том, что Вы занимаете более высокую ступеньку на должност-

ной лестнице в Вашей фирме, смиритесь с особенностями педагогических приемов, направленных на Вас, и постарайтесь извлечь из поучений Вашей знакомой как можно больше пользы.

Попробуйте действовать в соответствии с известной мудростью: «Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней». Можно добавить: «И извлеки для себя пользу».

Полтора года назад у моего мужа в результате несчастного случая погиб младший брат. Это событие так его потрясло, что он просто стал другим человеком. Он постоянно пребывает в подавленном настроении, очень тоскует, вспоминает их детство, иногда даже плачет. А главное — винит себя в том, что был недостаточно внимателен к брату, не пытался его понять, иногда даже смеялся над ним и не был ему настоящим старшим братом: наставником, руководителем, советчиком, защитником и опорой.

Муж полностью погрузился в прошлое, воспоминания и раскаяние. Мне очень жаль его, но как помочь, не знаю. Подскажите, что мне делать.

Каждый человек, безусловно, переживает горе по-разному. Но даже в таких неординарных ситуациях есть общие черты. Во-первых, мы всегда переживаем из-за чувства вины, испытываемой перед теми, кого потеряли. Это закон нашей психологии.

А еще в психологии выделяются три стадии переживания потерь. Первая — шок, отрицание, невозможность и нежелание поверить в произошедшее, ощущение нереальности окружающего мира. Кажется, что горе, особенно то, которое свалилось неожиданно, случилось во сне, и то, что вслед за ним происходит — тоже сон, ужасный, кошмарный, который обязательно закончится — стоит лишь открыть глаза.

Вторая стадия — гнев из-за несправедливости произошедшего несчастья и жизни вообще.

И только после третьей стадии — когда человек понимает, что вынужден смириться с неизбежным, наступает смирение.

Когда человек проходит эти три стадии горя, все их проживает и переживает, он окончательно осознает потерю и его психика постепенно начинает восстанавливаться.

Острая боль потери немного притупляется, в жизнь приходят люди, собы-

тия, обязанности, необходимые для жизни и заполнения ужасной внутренней пустоты.

У Вашего мужа, скорее всего, произошла задержка во второй стадии: осознавая потерю, он никак не может с ней смириться.

И здесь своим участием могут очень помочь близкие люди. Но им надо не успокаивать и отвлекать горящего человека от переживаний, а дать ему возможность выговориться, выплакаться, «перемолоть» весь сумбур мыслей и чувств, которые кипят в его душе. Если Ваш муж хочет вспоминать детство, прошедшее с младшим братом, пусть вспоминает вслух, а Вы внимательно слушайте, задавайте вопросы и сами провоцируйте его на разговоры о брате. Сейчас облегчение его душе принесут именно разговоры и воспоминания о нем. Не уклоняйтесь от них.

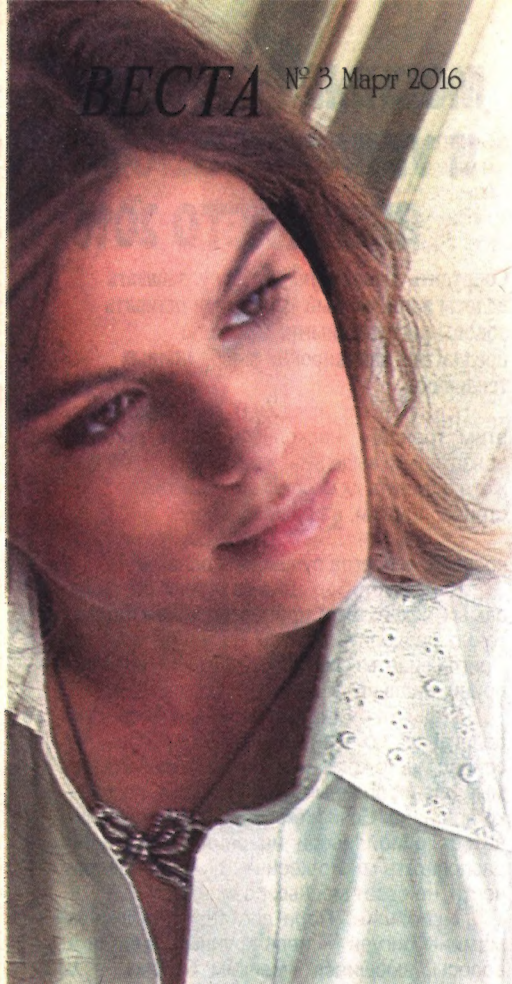
Не сразу, не скоро, но с Вашей помощью его боль постепенно притупится, и он вернется к нормальной жизни.

У меня есть подруга, с которой мы познакомились на отдыхе. Она из другого города, но мы продолжали общаться по скайпу после того, как разъехались по домам. В прошлом году она решила приехать, чтобы посмотреть наш город. Я, конечно, предложила ей остановиться у меня. Но срок ее пребывания мы не обговорили, и прожила она у меня полгода — все это время ела, пила, иногда надевала мои вещи, ни в чем мне по дому не помогала — сидела и ждала, что я буду ее развлекать. Я познакомила ее со своими друзьями, мы несколько раз ходили в кафе — за мой счет, разумеется, я делала ей подарки... Но все это было игрой в один ворота: от нее я не получала ни подарков, ни оплаты жилья и еды, ни даже устной благодарности.

Наконец, она уехала. Я перестала с ней общаться, а она написала мне, что я меркантильная, бессовестная и бездушная. Может, она права? Как мне надо было поступить?

Есть такая поговорка: «Характер — это судьба». Вы, человек мягкий и добросердечный, совершенно справедливо ожидали такого же ее отношения к себе, а нарвались на хитрого манипулятора. Началось с того, что она приехала к Вам не по приглашению, а по собственной инициативе. Это был первый этап проверки. Вы безоговорочно согласились ее принять, пожертвовав своим личным простран-

НАЕДИНЕ



оживленную переписку. Я — в шоке. Что делать? Рассказать все маме или поговорить с папой? Чем это может закончиться? Кому от этого будет лучше? Может быть, мне просто молчать? Но тогда получится, что я в сговоре с папой против мамы. Что мне делать?

О том, что в увлечении Вашего отца Интернетом нет ничего предосудительного, говорит хотя бы тот факт, что он сам предложил Вам воспользоваться его компьютером. Если бы он скрывал свое Интернет-общение, он никогда бы этого не сделал. Нет ничего плохого в том, что у Вашего отца из-за дефицита общения (а от него сейчас страдают многие — и молодые люди, и пожилые) это единственное развлечение. Вы ведь сами знаете, что в соцсетях, а особенно на сайтах знакомств, люди рисуют себя такими, какими хотели бы быть. А сам факт, что Ваш папа с кем-то переписывается, возможно, представляясь молодым, красивым и успешным, всего лишь игра.

Поэтому не исключено, что и Ваша мама знает о его невинном увлечении. Может быть, они даже вместе сочиняют послания виртуальным адресатам и таким образом просто развлекаются. Вам лучше ничего об этом не говорить и сделать вид, что Вы вообще ничего не видели и не знаете.

Подскажите, пожалуйста, как мне быть с подругой, которая прямо на моих глазах спивается. Это происходит как-то постепенно и сначала было незаметно. Время от времени она приходила на работу с отекавшим лицом, но говорила, что у нее большие почки. Все ей сочувствовали, и никому даже в голову не приходило, что наша добрая и веселая Светка может дойти до такого состояния, когда никакое вранье уже не спасает: под глазами мешки, лицо одутловатое, красное, вид неопрятный, неухоженный... За версту видно, что перед тобой пьющая женщина.

Никаких объективных или субъективных причин для пьянства у нее нет — работа нормальная, на работе отношения и с начальством, и с коллегами хорошие, мужским вниманием она, вроде бы, тоже не обделена...

Она говорит, что пьет только пиво, но ведь и пиво можно пить по-разному! Если выпивать каждый день по двухлитровой бутылке крепкого пива, можно не только плохо выглядеть, но и здоровье потерять. Посоветуйте, какие найти слова, чтобы ей

помочь. Очень жалко ее и больно смотреть, как погибает, в общем-то, хороший человек.

Понятно, что Ваша подруга уже достигла той стадии алкоголизма, когда простыми уговорами и словами ничего не сделаешь.

Алкоголизм — болезнь, которую вылечить очень сложно. Заниматься этим должны специалисты, но и они без помощи пациента не смогут справиться.

В этом вопросе главное — желание человека расстаться с пагубной привычкой, а Ваша подруга врет, оправдывается и находит для себя оправдание. Но специалисты в один голос утверждают, что нет ничего страшнее для человека и вреднее для организма, чем пристрастие к слабоалкогольным напиткам. Постоянное употребление слабого алкоголя вызывает стойкую алкогольную зависимость быстрее и прочнее, чем крепкие напитки, употребляемые изредка и в меру. А прямой путь пивного алкоголизма ведет к циррозу печени.

Прежде чем обращаться к наркологам в поисках решений для избавления Вашей подруги от губительной зависимости, надо подготовить саму пациентку к принятию ответственного решения. Начните не с уговоров и не с ужасных картин итога жизни пьющей женщины, которая из-за пьянки теряет работу, семью, уважение окружающих, дом, а с негативной оценки ее внешности.

Например: «Ой, какие у тебя стали волосы! Тусклые, мертвые, ломкие! А помнишь, какие были раньше? Ведь все тебе завидовали!» Сыграть можно на тех ее индивидуальных качествах, которыми она раньше очень гордилась: длинные стройные ноги стали как кривые сухие палки, прекрасный цвет лица, который Вам так нравился раньше, теперь стал серым и безжизненным... А этот неистребимый запах перегара! Раньше про таких, как ты, говорили: «Пьет, как извозчик!»

Неужели такое сравнение понравится Вашей подруге! Если все, кто желает ей добра, будут чаще говорить о том, как на нее плохо влияет пиво и к чему может привести, возможно, она «созреет» и согласится обратиться к специалистам. Но не забывайте, что если человек сам не захочет бросить пить, никакие специалисты ему не помогут.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

ством и своими интересами, а она это приняла как «зеленый свет» для дальнейших действий. Вы полгода предоставляли ей свою жилплощадь, свои наряды, свой кошелек, свой труд, а она беззащитно всем этим пользовалась и постепенно почувствовала свою неограниченную власть над Вами. Вспомните, она ведь, наверняка, стала диктовать Вам какие-то свои условия, требовать от Вас новых и новых жертв, учить Вас жить, а когда Вы прекратили с ней общаться, получили от нее «по заслугам». Имейте в виду, что Вы — не первая и не последняя, пострадавшая от подобных манипуляторов, но теперь у Вас есть опыт общения с такими людьми, и, надеюсь, Вы не повторите своих ошибок.

Я уже три года живу отдельно от родителей, но часто их навещаю. В этом году папин день рождения выпал на пятницу, и я, засидевшись в родительском доме после праздничного застолья, осталась там же ночевать. А поскольку я забыла дома зарядку от своего нетбука, папа предложил мне выйти в Интернет с его компьютера, где я неожиданно для себя обнаружила, что мой отец часто «заходит» на сайты знакомств и ведет там

С ПСИХОЛОГОМ



МОДНЫЕ ПРИЧЕСКИ И УКЛАДКИ СЕЗОНА ВЕСНА-ЛЕТО 2016

Соорудить затейливую прическу, завязать волосы в привычный «хвост» или оставить локоны распущенными? Стилисты предлагают нам широкий выбор модных тенденций.

● **Акцентные пряди.** В соответствии с этим трендом, несколько прядок должны обязательно выделяться из прически: вы можете оставить их свободными, а можете подстричь, причем, на разную длину!

● **Сладкая парочка.** Два хвостика или две косички — всегда лучше чем одна!

● **Косой пробор.** Для создания одной из самых эффектных причесок сезона достаточно разделить волосы на косой пробор. Приглаживать гелем или лаком или нет — не принципиально.

● **Косы на спине.** Если раньше косы располагались по всей поверхности головы, то сейчас место косы — сзади. Используйте самые разнообразные переплетения, но только на спине. Если же вы не можете ограничиться одной косой на спине, тенденция располагать много косичек по всей поверхности, не сдает модных позиций.

● **Кудряшки.** Пора доставать из шкафа мамину бигуди — ведь крупные завитки и волосы, выходящие «мелким бесом» — в большом почете.

● **Микро-мини-косички.** — прекрасная идея создания модного образа простыми средствами.

● **Легкая небрежность.** Этот тренд — самое лучшее изобретение для тех, у кого постоянно не хватает времени.

● **Необычные косы.** Самым смелым предлагаются причудливые переплетения и использование прядей контрастного цвета.

● **Прямые волосы.** Элегантность никто не отменял, поэтому смело разглаживаем волосы утюжками.

● **Пучки.** Самые разнообразные — от классических до экстравагантных.

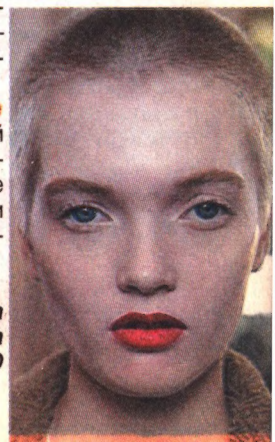
● **Радужное окрашивание и блески.** На подиумах представлено множество ненатуральных оттенков всех цветов радуги, причем в одной прическе. Для вечернего выхода предлагается использовать разноцветные блески у корней волос.

● **Романтические прически.** Узлы, пучки, собранные вверх волосы — образы для романтических натур.

● **Скрученные волосы.** Валики, «френч твист» и просто перекрученные локоны — одна из главных тенденций сезона.

● **Ультракороткие стрижки.** Прекрасный выбор для жаркого лета! Если вы обладаете правильными чертами лица, короткая стрижка — для вас.

Подготовила
Марина
ХРИСТЕНКО



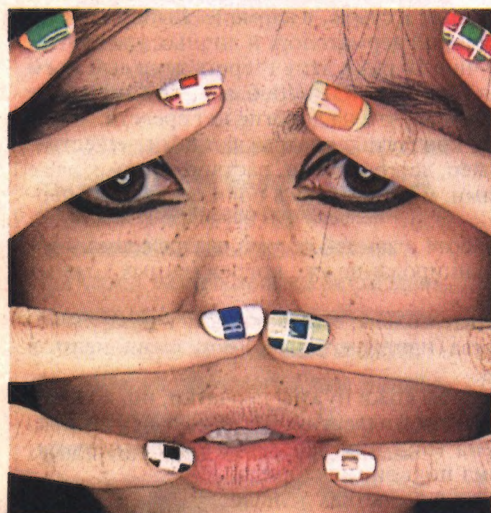
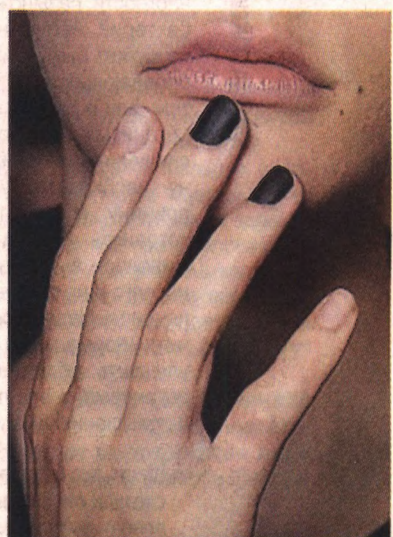
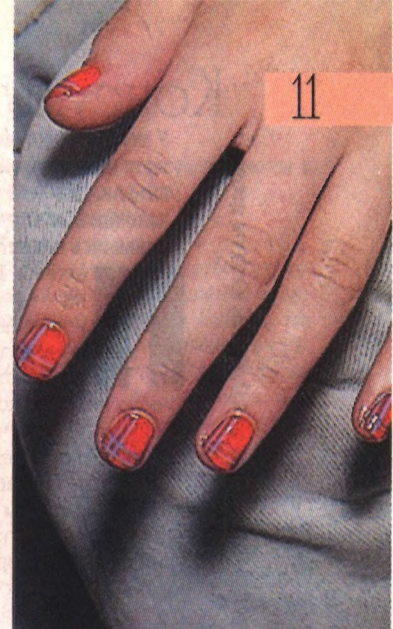


жения стоп. На счет «два» верните ноги в исходное положение, соединяя пятки вместе. Выполните 4 подхода по 8 повторов упражнения.

4 Исходное положение: как в предыдущем упражнении. На счет «раз» медленно согните ноги, разводя колени в стороны, стопы при этом должны быть параллельны полу. На счет «два» вернитесь в исходное положение. Выполните 4 подхода по 8 повторов.

5 Исходное положение: поставьте ноги в первую позицию: пятки вместе, носки врозь. Затем вытяните вперед прямую правую ногу и поставьте на носок. Руки держите перед собой — см. верхнее фото. На счет «раз» проведите носком правой ноги полукруг по часовой стрелке, пока нога не окажется точно позади вас. Правую руку при этом поднимите вверх, левую опустите вниз и в сторону — см. нижнее фото. На счет «два» обратным движением верните ногу и руку в исходное положение. Выполните 4 подхода по 8 повторов упражнения на одну, затем на другую ногу.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



НОВОСТИ МАНИКЮРА

В теплом сезоне этого года в моде маникюр в тон макияжу или одежде.

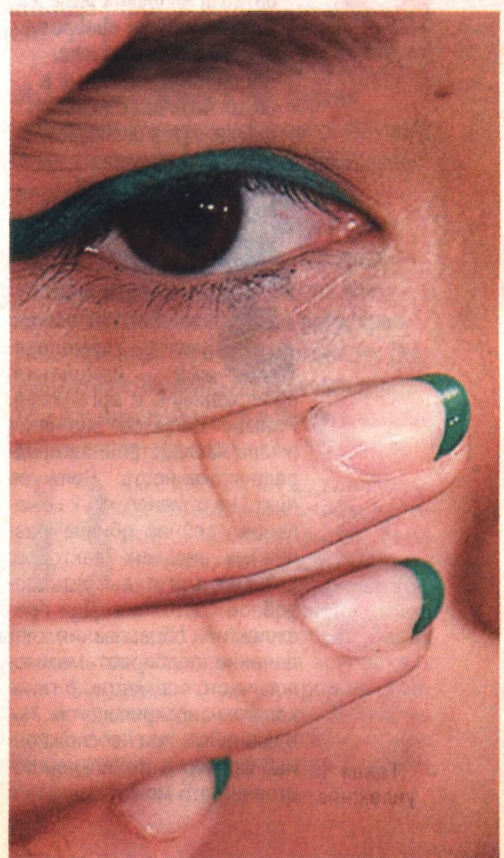
● Если у вас макияж «чистое лицо», к нему пойдут ногти, покрашенные бежевым, темным или прозрачным лаком. Причем, темный лак можно использовать всего для двух пальцев, а остальные оставить вообще без покрытия. Или покрыть только верхнюю часть ногтей белым матовым лаком небрежными мазками, похожими на морозные узоры на стекле.

● Хотите модный макияж с помадой ягодного цвета? Выбирайте лак для ногтей точно в тон помады. Используйте нежные тени с блестками? Делайте маникюр с прозрачным лаком с блестками.

● Яркие тени-подводка отлично смотрятся в сочетании с французским маникюром, где верхняя полоска такого же цвета, как и тени.

● Если вам не хватает яркости и хочется пошалить, нанесите лак на все ногти поразному. Кстати, модны в этом сезоне поперечные полоски и шахматная клетка.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА



У меня в мазке обнаружили мало палочек и много кокков. Для чего нужны палочки и почему появились кокки?

Палочки Дедерляйна — бактерии нормальной флоры влагалища. Они вырабатывают молочную кислоту, которая необходима, в том числе, для защиты флоры влагалища. Иногда этих бактерий становится меньше, чем положено — это может быть краткий (2-3 дня) или долгий промежуток времени. Это говорит о том, что жизнедеятельность, в частности, размножение этих бактерий, нарушено. Причина может быть в инфекциях, передающихся половым путем, или в общем состоянии организма, что привело к снижению иммунитета. Врачу необходимо установить причину и попытаться ее устранить. Иногда, как упоминалось выше, это длится недолго и не требует особого лечения. Надо просто увеличить нормальную флору и улучшить общее состояние организма, а это приведет и к повышению иммунитета.

Шесть лет назад мне сделали операцию по поводу доброкачественной опухоли молочной железы. Ставят диагноз: «фиброзно-кистозная» мастопатия. Кисты множественные в обеих молочных железах. Сейчас опять появилась доброкачественная опухоль. Откуда это? Может ли мастопатия перейти в рак?

Заболевания подобного характера часто в своей основе имеют гормональные изменения, происходящие в организме. Раньше большое значение имела наследственная предрасположенность. Роли ее никто не отменял, но, к сожалению, сейчас обилие различных внешних факторов, которые могут вызвать подобное состояние. Для профилактики образования кист лечение подбирает маммолог, часто совместно с гинекологом-эндокринологом. Но, в принципе, при неосложненных формах и стабильном состоянии это может сделать и

гинеколог. Любое изменение ткани по сути является в какой-то мере предраковым состоянием. Но это не означает, что оно обязательно перейдет в него. Чтобы уменьшить эту опасность, образования в молочной железе удаляют или проводят консервативное лечение при постоянном наблюдении.

Мне 56 лет. Месячных нет уже 10 лет. Часто беспокоят сильная сухость во влагалище и зуд. Отчего это и что мне делать?

Это происходит потому, что в период менопаузы (который у вас уже довольно длительный) в организме снижается концентрация женских половых гормонов, в частности, эстрогенов. Раньше при воздействии этих гормонов происходило выделение из клеток слизи, которая смазывала влагалище и его преддверие. Смазка также зависела от жизнедеятельности определенной флоры, которая тоже определялась содержанием гормонов. К тому же, клетки, выделяющие слизь, с возрастом тоже атрофируются и теряют свою функциональную способность. Такое положение можно исправить, просто замещающую естественную слизь различными мазями, смазками, lubricантами и пр. Также при более тяжелом состоянии можно применять и гормоносодержащие препараты, как местно, так и в других видах. Чтобы определить возможность приема препаратов и наблюдать за процессом (что необходимо для коррекции данного состояния), необходимо обратиться к врачу. Может, будет возможность проведения физиотерапии. Также зуд может быть симптомом других заболеваний: болезней печени, щитовидной железы, сахарного диабета и др. Поэтому их необходимо исключить. Иногда зуд зависит от поражения кожи при нарушении ее внутреннего питания — краурозе. В тяжелых случаях, не поддающихся лечению, приходится прибегать к операции: удалению пораженной поверхности.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 27 лет. В детстве у меня был диатез, но к школе все прошло. Потом появилось раздражение кожи рук (покраснение, шелушение, трещинки), кожа рук стала очень чувствительной. Стоит повозиться в воде, в земле или даже снять зимой на улице перчатки, начинаются покраснение, зуд, трещины. Диагноз — «хроническая экзема». Лечение помогало, но пока мажу кожу — терпимо, бросаю — все возвращается. Подскажите, как справиться с этим заболеванием.

Хроническая экзема рук развивается не на пустом месте, а имеет под собой определенный фон (у Вас, скорее всего, атопическую предрасположенность — тот самый диатез). Основным средством в лечении экземы кистей рук являются местные кортикостероиды (кремы, мази), как правило, из группы сильного действия. Они применяются в режиме активного лечения в период обострения (ежедневно от 10 до 20 дней), а в режиме поддерживающего лечения, в период полной или неполной ремиссии — 1-3 раза в неделю несколько месяцев. Так удастся контролировать течение заболевания.

Провоцировать и поддерживать процесс могут различные факторы: химические раздражающие вещества, контактные аллергены, климат, микротравмы и т. д. Вот несколько рекомендаций, выполнение которых позволит ускорить разрешение имеющихся очагов и предотвратить рецидивы.

● Мойте руки водой комнатной температуры (не горячей!) с использованием заменителей мыла. Или, в крайнем случае, после очень кратковременного контакта с мылом сразу наносите смягчающее средство, которое надо втирать в кожу как можно чаще.

● Эти средства должны быть всегда под рукой: возле раковины, в сумке, в кармане. Выбор зависит от рекомендаций дерматолога и личных предпочтений. Но лучше 10 раз в день втереть дешевый крем «Зорька», «Буренка» или «Любава», чем ничем не мазать из-за того, что на дорогие нет средств.

Избегайте контакта с раздражающими веществами, например, детергентами, растворителями, даже с шампунями: мойте голову в полиэтиленовых перчатках.

● При работе с землей, кроме раздражения, возможно инфицирование уже поврежденных кожных покровов.

● Не носите кольца, если жидкость и раздражающие вещества (например, мыло) могут скапливаться под ними.

● Для защиты кожи нужны перчатки, но, во избежание контактной аллергии, выбирайте перчатки из полиэтилена (под них надевайте хлопчатобумажные) или из поливинилхлорида. Не работайте в перчатках дольше 20 минут без перерыва. Для работы на улице подойдут старые кожаные перчатки. В холодное время обязательно надевайте перчатки/варежки на улице.

После исчезновения очагов экземы сопротивляемость кожи остается сниженной еще примерно 6 месяцев, поэтому продолжайте придерживаться этих рекомендаций.



ВЕСТА



У моего отца был дальтонизм. Говорят, что он передается по наследству от бабушки к внуку по материнской линии. Какова вероятность появления этой болезни у моего сына (сейчас ему 3 месяца)? Когда ее можно выявить — только когда он научится разговаривать и не сможет научиться определять цвета?

Будут ли у него ограничения, например, когда он захочет получить права?

Дальтонизм — неумение точно определять различные цвета — может быть вызван заболеванием сетчатки или зрительного нерва. Часто имеет наследственный характер, но может быть и приобретенным. Наслед-

ственный дальтонизм обычно поражает оба глаза и со временем не ухудшается. Практически всегда передается от матери-носителя гена к сыну, в результате чаще всего проявляется у мужчин, имеющих набор половых хромосом XY. У мужчин дефект в единственной X-хромосоме не компенсируется, так как «запасной» X-хромосомы нет. Данная «поломка» не должна проявляться у потомков больного человека, если только он не вступит в брак с другим носителем дефектного гена (например, в близкородственных браках). Более точную вероятность возникновения наследственных заболеваний определяют врачи-генетики.

В сетчатке за восприятие оттенков цвета отвечают фоторецепторы (колбочки), сосредоточенные в центральной части сетчатки. Их существует три типа: 1-й имеет пигмент, восприимчивый к оттенкам красных цветов, 2-й — синих цветов, и последний — зеленых. Проблемы возникают, когда один или более пигментов совершенно отсутствуют либо присутствуют в недостаточном объеме. Дальтонизм может быть как полным, так и частичным. Полный — отсутствие восприятия всех цветов, частичный — некоторых. Признаки дальтонизма в каждом случае особенные и многообразные. Но серьезные нарушения восприятия цвета наблюдаются гораздо реже. При неполном дальтонизме встречаются:

- проблемы с отличием зеленого и красного цветов (довольно часто)
- проблемы с отличием зеленого и синего цветов (менее часто).

Признаки более тяжелых врожденных (реже — приобретенных) форм дальтонизма:

- все объекты кажутся окрашенными в разные оттенки серых цветов
- низкая острота зрения
- нистагм.

Диагностика дальтонизма у детей затруднена, ведь они начинают осмысленно называть цвета примерно в 3-4 года. Раньше это можно лишь заподозрить, наблюдая за ребенком. Можно определить дальтонизм по рисованию травы, неба, воды, солнца цветами, отличными от реальных. Диагностика основывается на особых полихроматических цветных таблицах Рязкина.

В настоящее время дальтонизм не лечится. Люди, имеющие легкие формы болезни, ассоциируют определенные объекты с цветами и учатся их узнавать в повседневной жизни. Существуют специальные коррекционные очки, которые позволяют дальтонику видеть некоторые оттенки цветов, но большинство людей, страдающих этим недугом, учатся жить с этой патологией, например, запоминая порядок цветов в светофоре не по оттенкам, а по тому, в какой последовательности они расположены.

Зрение врачей, профессиональных водителей, моряков и летчиков тщательно исследуется, так как от его качества зависит жизнь многих людей. Но противопоказанием для управления транспортными средствами является только ахроматопсия (невозможность определять все цвета), а при неполном дальтонизме Вашему сыну могут выдать водительские права.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 32 года. В прошлом никаких проблем по гинекологии не было: месячные, как часы, две совершенно нормальные беременности, мазки всегда отличные. Три месяца назад появились разрастания, похожие на цветную капусту на половых губах, в паху и около заднего прохода. Обратилась к гинекологу. Сдала анализы. Выявили уреаплазму и ВПЧ. От уреаплазмы пролечилась. Разрастания удалили лазером. Через две недели они появились снова. Посоветуйте, что мне делать, куда обращаться? Ведь это не только некрасиво, но еще трется, воспаляется и болит! Кроме того, меня очень заботит вопрос, откуда это все взялось. Я имела всего одного полового партнера — мужа. Два года мы в разводе, и других мужчин у меня не было. Могу ли я заразить дочек бытовым путем?

Начну с последнего вопроса. Да, бытовым путем заражение возможно. Поэтому соблюдайте правила гигиены: полотенце — свое, белье — свое, постель — своя. В крайнем случае, если дочка приползает под бочок, то в штанишках или шортах, а не с голыми полами.

Откуда взялось? Как половым, так и бытовым путем (в семье, банях, бассейнах и т. п.). Момент заражения вовсе не обязан сопровождаться проявлениями инфекции, поэтому о сроках заражения говорить весьма сложно. Можно заразиться от человека, не имеющего никаких проявлений инфекции и добросовестно считающего себя здоровым. Латентная (скрытая) инфекция может в какой-то момент перейти в активную форму с проявлениями в виде кондилом. Это может случиться на фоне ослабления иммунитета в силу разных причин.

Куда бежать и что делать? К венерологу или гинекологу. Удаление кондилом приводит к удалению вируса из тех мест, которые были видимо изменены. Но это не гарантия, что он убирается полностью. Поэтому рецидивы в большинстве случаев происходят. Но это — не повод для уныния. В таких ситуациях прово-

дят лечение противовирусными препаратами и повторное удаление образований.

Мы живем с мужем 5 лет. Других партнеров у меня нет. Никаких половых инфекций не переносила. В последние полгода муж жалуется, что после близости со мной у него появляются красные пятна на головке, которые горят и чешутся. Через 3-4 дня все проходит. Это повторяется регулярно. Меня при этом ничего не беспокоит (ни выделений, ни зуда, ни дискомфорта). Что это может быть? К какому специалисту обращаться?

Вам стоит начать с гинеколога. Подобные жалобы у второй половинки могут быть обусловлены нарушением влагалищной микрофлоры. А вот на фоне чего она нарушена, покажут анализы (ПЦР, бак. посев). Такая ситуация может сложиться вследствие как инфекции, так и иных провоцирующих воздействий (дефекты гигиены, внутриматочные контрацептивы, прием антибиотиков, использование спермцидов и т. п.).

ВРЕМЯ ЕСТЬ САМОМУ



Моему сыну почти 2 года. Скоро идти в детский сад. Но до сих пор он очень медленно ест и плохо управляется с ложкой. Я виновата сама: когда кончается терпение, забираю у него ложку и кормлю из своих рук. Но как научить сына есть быстрее? А ведь в саду его кормить не будут. И он там будет голодным?

Ваш сыночек еще слишком мал, чтобы есть быстро. Возможно, Вам только кажется, что ребенок засиживается за едой. Многие мамы торопят детишек, пристально наблюдая, как они едят. Но нормой считается, если на завтрак из каши и молока ребенок в возрасте до трех лет тратит минимум 15 минут.

Проведите эксперимент. Поставьте перед сыном еду и на 15 минут забудьте о нем. Займитесь своими делами, не торопите его, не пытайтесь кормить сами. Когда положенный срок выйдет, посмотрите, сколько малыш успел съесть. Никаких отвлекающих от еды раздражителей, например, мультиков по телевизору, быть не должно. Если 15 минут сыну мало, дайте ему время доест и засекийте по часам, сколько времени ему потребуется. Если окажется, что его нужно больше, в следующий раз через 20 минут просто заберите у него еду со словами, что, видимо, он не голоден.

А дальше от Вас потребуется твердость. До следующего приема пищи не устраивайте сыну никаких перекусов, чтобы не перебить аппетит. Не волнуйтесь, за 3-4 часа Ваше чадо с голоду не умрет. Обычно такая мера приучает малыша есть быстрее. Не переживайте, если и теперь ребенок не будет укладываться в 15 минут: он — малыш, а не солдат. У Вас впереди целый год, чтобы научить его не сидеть над тарелкой. Запаситесь терпением и давайте сыну есть самому — пусть медленно. Перестанете докармливать его, а то он еще долго не научится есть самостоятельно. К тому же, многие люди вообще едят медленно. Это аристократично и полезно. Возможно, Ваш сын из их числа.

ПРИШЛА ПОРА ВЛЮБЛЯТЬСЯ И ЖЕНИТЬСЯ?

На прошлой неделе моя дочь — четвероклассница, придя из школы, заявила, что будет свидетельницей на свадьбе, которую устраивают ее одноклассники. «Жених» уже вручил «невесте» колечко, и теперь они собираются устроить на школьном дворе свадьбу с конфетами и лимонадом. Я была в шоке: им всего по 10 лет! Даже если все это — шутка, не слишком ли рано дети начали так шутить?



Сама не желая того, дочь дала Вам возможность провести с ней беседу на щекотливую тему. Я не призываю Вас раскрывать ребенку тайны физической семейной жизни, но в ней есть и повседневная. Почему бы не поинтересоваться у дочери, как дальше собираются строить свою жизнь «молодожены»: где жить, как зарабатывать на жизнь, кто будет им готовить, стирать, убирать? В сознании детей понятие семьи связано с красивой свадьбой: белым платьем невесты и веселыми гостями. Но с этого семейная жизнь только начинается. Поговорите с дочкой об обязанностях супругов, о сложностях воспитания детей. Объясните, что симпатия к какому-то однокласснику — это не любовь всей жизни, которая непременно должна закончиться свадьбой. Выберите для беседы дружеский тон. Задавайте девочке вопросы о том, как дочь воспринимает взрослую жизнь, отношения в семье. Во-первых, она, наверняка, оценит доверие с Вашей стороны, а во-вторых, Вы будете знать, насколько Ваше дитя готово к взрослой жизни. Поверьте, Вам даже проще станет приучать ее к домашним делам, ведь детям так не терпится стать старше.



СТРАХ ПОРОЖДАЕТ СТРАХ

Моя старшая сестра родила ребенка только с третьей попытки — в 32 года. Видимо, беременности, закончившиеся неудачно, и страх, что с сыном что-то случится, совсем свели ее с ума — она превратилась в маму-наседку. Ее сыну уже пятый год, но он не отходит от мамы ни на шаг, не играет с детьми (боится, что его ударят, обидят или отнимут игрушки). Боится всех без исключения взрослых, включая меня, его тетю, и свою бабушку. Когда мы приходим к ним в гости, он около полчасика привыкает к нам и только после этого подходит и начинает с нами разговаривать. Мы уже много раз объясняли сестре, что так нельзя дрожать над ребенком. Ведь стоит ему лишний раз чихнуть, она тут же тащит его по врачам. Нам кажется, что такое воспитание до добра не доведет.

Ваши опасения совершенно оправданны. Гиперопека ребенку вредна. Наверняка Ваша сестра каждые полчаса справляется у своего чада, как он себя чувствует, и впадает в панику по любому поводу. Такое отношение к детям часто встречается у мам, которые долго не могли иметь детей или потерявших ребенка. Его можно объяснить, но ее беспокойство передается и сыну. Малыш растет в постоянном страхе, а это — прямой путь к неврозу. И виновата в этом Ваша сестра, которая не может ни справиться со своими страхами, ни скрыть их от ребенка. Она собирается водить его за ручку до самой старости? И из лучших побуждений ломает ему жизнь.

Конечно, заикленную на безопасности ребенка маму сложно вразумить близким людям, она считает, что только она по-настоящему любит сына, а все остальные матери безответственны. Вам можно посоветовать затеять очередной спор о правилах воспитания, а затем уговорить сестру доверить разрешение спора профессионалу. И ей, и Вашему племяннику нужна помощь психолога, но начинать следует с сестры. Пока она не откажется от гиперопеки сына, мальчик не начнет нормально жить. Убедите сестру пойти к психологу и обязательно пойдите с ней, потому что для нее этот визит будет означать крах ее представлений о воспитании. Она, наверняка, чувствует, что поступает неправильно, но не может преодолеть свой страх за сына, а в результате мальчик растет в постоянном страхе, что может сказаться на его психике.

Подготовила Галина УШАКОВА

О ЖЕНСКОМ КОКЕТСТВЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО

Фразу «Она — кокетка» можно услышать только из женских уст. Именно женщины могут заметить тончайшие нюансы этой извечной женской игры.

Мужчинам разглядеть признаки, а особенно — приемы женского кокетства, не дано. Но — вот парадокс! — именно кокетливое поведение дамы — самый верный сигнал для мужчины, свидетельствующий о том, что он произвел на нее впечатление, понравился ей.

ЖЕРТВЫ НЕПОНИМАНИЯ

Вспомните любимый многими фильм «Гордость и предубеждение». Там всем женщинам округи было известно, что Джейн Беннет влюблена в мистера Бингли. Но ни сам Бингли, ни его друг — мистер Дарси — ни секунды не сомневались в том, что девушке он совсем не понравился. И что из этого вышло? Юноша с разбитым сердцем уехал залечить сердечную рану, а все женщины, кто знал Джейн, были уверены, что он чуть ли не обесчестил бедную девушку, не ответив на ее любовь. Для них чувства Джейн были очевидны. А причиной недоразумения было прекрасное воспитание: гордая девушка Джейн абсолютно не умела кокетничать. Хорошо, что ее сестра все-таки «открыла глаза» мужчинам и прямо сказала, что Джейн влюблена в мистера Бингли. Ну тут уж они все поняли.

Этот пример, как никакой другой, иллюстрирует, насколько мужчины глухи и слепы к проявлению женской симпатии... если она не приправлена щедрой порцией кокетства.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОКЕТСТВО!

«Ф», как это мелко — кокетничать, чтобы завлечь мужчину! — скажете вы. И будете неправы. Мужчина ни за что не пригласит на свидание девушку, если он на 90% не будет уверен, что нравится ей. А тонких намеков, как мы выяснили, представители сильного пола не понимают. Наверняка вам известны случаи, когда отношения любящих не сложились из-за глупого непонимания. Так что, да здравствует кокетство! Пусть оно поможет вам очаровать понравившегося мужчину и удержать его.

ПРАВИЛЬНО РАССЧИТАЙТЕ КАЛИБР

Помните, как в оперетте И. Кальмана «Летучая мышь» мать учит свою дочь «стрелять глазками», чтобы привлечь внимание мужчин. Так что, с удовольствием кокетничайте и «стреляйте», если хотите, чтобы до мужчины дошло, что он про-

извел на вас впечатление. Кокетничайте в самом начале знакомства, при первой встрече и при последующих — много кокетства не бывает. Даже если он неправильно поймет ваши «сигналы» и решит, что у него есть все шансы на легкую победу, не расстраивайтесь, ведь на этапе еще не завязавшихся отношений кавалера можно очень легко отрезвить. («Ну что вы, вы меня не так поняли — это была шутка!»)

Но, привлекая к себе внимание мужчины, правильно рассчитывайте калибр «орудия»: помните, речь идет всего лишь о женском кокетстве, а не о конкретной инициативе с вашей стороны.

НЕЛЬЗЯ

- приглашать мужчину на танец
 - просить номер его телефона или навязывать свой, особенно если он не просит
 - первой целовать мужчину
 - форсировать переход к плотским отношениям, минуя конфетно-букетный период.
- Для любого мужчины очень важна уверенность в том, что инициатива завязывания отношений принадлежит исключительно ему.

МОЖНО

- остановить на нем замедленный взгляд
- улыбаться, когда ваши взгляды встречаются
- очень внимательно слушать, когда он говорит
- попросить оказать пустяковую и ни к чему не обязывающую ни его, ни вас помощь
- восхищаться им (манерой одеваться, чувством юмора, умениями и талантами)
- «нечаянно» прикоснуться, как бы забывшись, во время разговора
- легко поправить прическу, бусы, шейный платок или шарфик.

Женщины, которые умеют искусно кокетничать — не нарочито, а с небрежной легкостью, как правило, имеют множество ухажеров.

В ЧЕМ СЛОЖНОСТЬ

А вы знаете, что многие женщины так и не освоили искусство «строить глазки» часто вовсе не потому, что боятся показаться вульгарными мужчинам, а лишь из-за боязни осуждения со стороны женщин!

Мужчины, как мы выяснили, плохо пони-



мают намеки, им надо либо сказать об этом прямо, либо запрограммировать. Безобидное кокетство — это, фактически, самое простое НЛП (нейро-лингвистическое программирование). И поскольку мужчины не видят ничего плохого в том, что женщины с ними кокетничают, обычно они этого даже не замечают, то женщины не только обязательно заметят ваше кокетство, но и не промолчат: и высмеют, и осудят!

Вот почему многих дам останавливают именно шуточки со стороны подруг и знакомых. Но стоит ли из-за опасения злых языков терять прекрасного парня, с которым, возможно, вы будете счастливы всю жизнь?

ПУСТЬ ШУТЯТ

Не бойтесь намеков и шуток женщин по поводу вашего кокетничанья с понравившимся мужчиной. Смело признавайтесь, что он вам понравился и тогда... «заработает» сарафанное радио. Поверьте, мужчине, на которого вы положили глаз, эту новость обязательно донесут. А не этого ли вы и хотели?! Ваши знаки внимания он может заметить, а может и не заметить — прямо сказанным словам обязательно поверит!

Пусть мужчины будут и дальше уверены, что это они выбирают себе подруг и жен, мы-то с вами знаем, что это не так. Немного кокетства, и выбор всегда будет в вашу пользу. Конечно, если мужчина, который вам понравился, свободен и не влюблен. В этом случае не поможет даже ядерный взрыв, не то что «стрельба глазами».

Подготовила Мария ДРОНОВА

ПОМАДА ВСЕХ ЦВЕТОВ РАДУГИ

В этом сезоне очень актуален радужный макияж, который так подходит к ярким весенним дням. Конечно, разноцветная помада — смелое, но очень эффективное решение для тех, кто хочет подчеркнуть собственную индивидуальность и дополнить свой образ яркими красками. Весна — самое подходящее время для экспериментов, так что именно сейчас стоит попробовать выбрать для себя что-то новое и необычное. А мы поможем вам подобрать макияж для помады всех цветов радуги!



КРАСНАЯ

Красная помада — необходимый бьюти-аксессуар для каждой косметички. Это — классика, которая никогда не выходит из моды. Наилучший способ ее применения — скомбинировать красный цвет губ с ярким смелым черным айлайнером и несколькими слоями туши для ресниц.

Если вы предпочитаете следовать модным трендам, попробуйте сделать акцент макияжа на губах. Для этого нужно сделать кожу лица безупречной, замаскировав все неровности тонким слоем тонального крема не очень плотной текстуры (хорошо для этой цели подойдет ваш обычный ВВ-крем). Когда ваша кожа будет выглядеть ухоженной и сияющей, нанесите на губы красную помаду, и вы готовы к выходу.



ОРАНЖЕВАЯ

Конечно, оранжевая помада для дневного времени суток может показаться немного смелым решением, но стилисты уверены — именно этот оттенок прекрасно подчеркивает цвет слегка тронутой солнцем кожи. Выбирая оранжевую помаду, не забудьте нанести немного бронзата на лицо в тех местах, где солнце естественным образом затемняет кожу: на лоб, самые верхние точки скул, центральную часть носа и подбородок. Затем подчеркните скулы розоватыми румянами. Сочетание бронзата и розовых румян зрительно сделает цвет помады более естественным и сбалансирует лицо.



ЖЕЛТАЯ

Помада солнечных и золотистых тонов способна придать макияжу стиль высокой моды. Чтобы этот яркий акцент выглядел на лице наилучшим образом, сначала необходимо сделать цвет лица безупречно ровным — в этом случае он послужит прекрасным фоном для желтой помады. По мнению стилистов, сделать эффект еще более ошеломительным и поддержать энергетику желтого цвета помогут черные стрелки «кошачий глаз» на верхних веках, которые затем нужно немного затенить, проведя сверху линии белым карандашом.



ЗЕЛЕНАЯ

Зеленая помада выглядит очень эффектно и экстравагантно, независимо от того, как вы ее нанесли — только едва тронули губы или покрыли их плотным слоем помады. Поскольку этот дерзкий оттенок имеет тенденцию скрывать естественный цвет губ, визажисты рекомендуют скомбинировать зеленую помаду с розовыми и красными оттенками румян и теней — таким образом вы вернете яркие краски лицу, подчеркнув скулы и глаза.





ГОЛУБАЯ

Хотя голубую помаду нельзя назвать традиционной, справедливости ради нужно сказать, что ее явно недооценивают, хотя бы потому, что она зрительно делает зубы намного белее! Отбросьте ненужные сомнения и попробуйте примерить новый образ! К голубой помаде лучше всего подойдет тонкая линия подводки на верхних веках (можно подобрать синий оттенок) и естественный, сияющий цвет лица.



ФИОЛЕТОВАЯ

Помада насыщенных и ярких фиолетовых и сливовых оттенков прочно вошла в модный арсенал средств для макияжа, поскольку в этом сезоне она невероятно актуальна. Подбирайте к этой помаде приглушенный макияж глаз — тени теплых оттенков, например, золотистые или коричневые, черную тушь, коралловые румяна и ровный матовый цвет лица.



РОЗОВАЯ

Розовая матовая или блестящая помада выглядит просто великолепно в компании с тенями и румянами всех оттенков розового цвета. Розовую помаду можно назвать идеальным выбором, поскольку она подходит абсолютно для любого тона кожи.



СЕРЕБРИСТАЯ

Это нечто фантастическое! Выбирайте металлические оттенки серого и сверкающую серебристую помаду, если вы — поклонница этого жанра. Макияж в футуристическом стиле будет неполным без накладных ресниц и ярко-розовых румян, модно балансирующих с мерцающими губами серебристого оттенка.



КОРИЧНЕВАЯ

Помада коричневатых оттенков превосходно сочетается с разными оттенками кожи и прекрасно подходит для теплого сезона. Нанесите немного бронзата на кожу лица, чтобы подчеркнуть естественный румянец и придать коже золотистый оттенок. Более современное звучание образу добавит небольшое количество блеска, нанесенное в центр губ.



ЧЕРНАЯ

Несмотря на распространенное мнение о том, что черная помада подходит исключительно для создания готического образа, это совершенно не так. Она может выглядеть очень изысканно и элегантно — например, в сочетании с платьем красного цвета! Прекрасным дополнением к черной помаде послужит не сдающий модных позиций дымчатый макияж глаз.

Подготовила Валентина КИРНОС

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Juniperus communis L.

логически активные соединения (сахара, смолы, уксусная, яблочная, муравьиная кислоты). Собирают их осенью, в сентябре-октябре, и сушат на воздухе в тени, на чердаках, в сараях и других проветриваемых помещениях. В печах сырье сушить нельзя, так как ухудшается его качество. Хорошо высушенные шишкоягоды можно хранить до 3 лет.

Препараты из можжевельника еще в древности рекомендовал Авиценна. Упоминается это растение как целебное и римским поэтом Вергилием.

Лечебная ценность можжевельника по достоинству была оценена народной медициной с незапамятных времен и в Европе, и в Азии, а в настоящее время это растение использует и медицина научная.

Для приготовления лекарств используют в основном шишкоягоды, хотя все части растения полезны для здоровья. Настои и отвары из них назначают при водянке, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря и других заболеваниях. Можжевеловые шишкоягоды — компонент многих мочегонных сборов.

Настойки из шишкоягод принимают для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Настой из шишкоягод оказывает желчегонное действие (правда, довольно слабое), а также разжижает мокроту и облегчает ее отделение при заболеваниях дыхательных путей.

В отечественной народной медицине водные настои и масляные экстракты из шишкоягод можжевельника применяют для лечения чесотки, малярии.

В старину, сжигая ветви можжевельника, окуривали помещения во время эпидемий.

● В качестве диуретического и дезинфицирующего средства при отеках, камнях в почках, воспалениях мочевого пузыря (только по назначению врача!) применяют настой: 1 часть шишкоягод заливают 20 частями кипятка, настаивают до остывания, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● При заболеваниях верхних дыхательных путей — для разжижения и облегчения отхаркивания мокроты, в качестве легкого желчегонного средства готовят отвар: 1 ст. ложку шишкоягод заливают 2 стаканами кипятка. Кипятят 20 минут, проце-

живают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● Для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, как легкое желчегонное средство готовят отвар: 50 г сухих шишкоягод заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 минут, процеживают, добавляют мед или сахар до получения сиропа и принимают его по 1 ч. ложке перед едой.

● При язве желудка, плохом аппетите и в качестве желчегонного средства полезно съедать по несколько штук в день сырых ягод можжевельника.

● При подагре и ревматизме готовят отвар можжевельника (100 г высушенных шишкоягод на 1 л воды) и применяют в виде ванн и компрессов на суставы.

● Для растирания суставов и мышц при ревматизме, параличе конечностей, невралгиях, подагре используют масло из хвои можжевельника

● При хронических кожных заболеваниях (экземе, нейродермите, псориазе) для уменьшения зуда и жжения кожи готовят сироп: 2 ч. ложки измельченных шишкоягод заливают 2 стаканами кипятка и дают настояться до остывания. Настой процеживают и варят с сахаром на водяной бане. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

● При дизентерии, а также при отсутствии менструации принимают отвар можжевеловых ягод и веток: 1 ст. ложку ягод и 1 ст. ложку измельченных верхушечных веток заливают 1 л воды; кипятят 5 минут. Принимают маленькими глотками в течение дня каждые 2 часа.

● При половом бессилии как возбуждающее средство используют отвар коры можжевельника: 4 ч. ложки измельченной коры замачивают на ночь в 0,5 л воды.

Утром кипятят на слабом огне 15 минут, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

● При воспалении придатков собирают можжевеловые ягоды на втором году жизни, когда они чернеют и покрываются сизым налетом. 1 ст. ложку ягод заливают 1,5 стаканами крутого кипятка, томят всю ночь в остывающей печи (можно настаивать в термосе не менее 6 часов). Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

ВНИМАНИЕ! Противопоказания к приему лекарств из можжевельника — острые и хронические заболевания почек. Вообще, можжевельник не подходит для длительного применения: через 4-5 недель лучше перейти к другим средствам.

Лилия ГЛЕБОВА

К

устарник из семейства кипарисовых высотой 1-4 м или небольшое многоствольное дерево высотой 5-7 м (до 10 м) с конусовидной кроной.

Кора стволов сероватая или красно-бурая, наружная часть ее шелушится и отслаивается тонкими пластинками и полосами. Листья игловидные, в виде колючей хвои длиной от 0,5 до 1,5-2 см, располагаются пучками по 3 хвоинки. Каждая хвоинка живет до 4 лет, поэтому можжевельник — вечнозеленое растение, так как его хвоя опадает не одновременно, а постепенно.

Опыление происходит в апреле-мае, в северных районах в июне, шишкоягоды развиваются медленно, полная их зрелость наступает лишь на второй год, да и то к осени, поэтому на одной и той же женской особи почти всегда можно видеть как вполне спелые двулетние, так и зеленые твердые плоды первого года. Зрелая шишкоягода мягкая, блестящая, синева-черная, с сизым восковым налетом, диаметром 7-9 мм. В каждой шишкоягоде 3 (реже 2 или 1) семени. Обильные урожаи семян повторяются через 3-5 лет.

Пределный возраст можжевельника — 600 лет. Ареал можжевельника обыкновенного — лесная полоса северного полушария до Заполярья. В России он встречается на территории европейской части, на Урале, в Сибири распространен до бассейна реки Лены. Часто можжевельник можно встретить в сосновых лесах.

Можжевельник — популярное лекарственное растение, обладающее тонизирующим, общеукрепляющим, фитонцидным, противовоспалительным, отхаркивающим, слабительным и сильным диуретическим действием.

В медицине используют шишкоягоды. Они содержат эфирное масло, в составе которого пинен, кардинен, терцинеол и другие био-





У меня дома есть несколько горшков с цветами. Я никогда не занималась разведением цветов, но в последнее время стало модно дарить цветы в горшках. Так у меня появились каланхоэ, антуриум, спатифиллум и парочка орхидей, и я с ними уже как-то разобралась. Но вот какая появилась проблема.

В прошлом году в нашем регионе весна была затяжная, и наступила только ко второй половине мая, поэтому я долго не пересаживала цветы, а когда стало тепло и солнечно, они уже активно начали расти. Я не стала их трогать, просто удобрив. Поскольку погода в этом году тоже непредсказуема, я боюсь снова пропустить момент и не успеть с пересадкой. Я обратилась с вопросом в цветочный магазин, но в одном мне сказали, что пересаживать можно круглый год, только зимой не стоит, а в другом — что пересаживают только в марте. Я никогда не вникала в эти проблемы, и меня такая противоречивая информация очень смутила. В Интернете тоже рекомендуют пересаживать комнатные растения в начале весны. Я бы пересадила в марте, но у нас весна начинается в апреле, а цветы в это время уже активно растут. Подскажите, как поступить в данной ситуации. Не хотелось бы мучить растения.

ЛУЧШЕ НЕ ВОВРЕМЯ, ЧЕМ НИКОГДА

В утешение Вам хотим сказать сразу: если растения сидят не в том грунте, в котором продавались и были удобрены, ничего страшного с ними за этот год не произошло. Далеко не все растения остро нуждаются в ежегодной пересадке, а для некоторых она и вовсе вредна. В Вашем случае это орхидеи, их пересаживают по необходимости, когда субстрат придет в негодность, раз в 2-3 года и даже реже. Остальных ваших питомцев можно пересаживать только в юном возрасте. Чем старше и крупнее растение, тем реже его можно тревожить. Ваши переживания, с одной стороны, напрасны, поскольку растения не пострадали, а с другой — оправданны, ведь в этом году их действительно стоило бы пересадить. Информация, которую Вы получили от консультанта и из Интернета, совершенно верна. Пересаживают растения в самом начале периода активного роста, а он начинается не с повышением температуры и таянием снега, а с увеличением светового дня. Этот процесс, даже на необъятных просторах нашей Родины, кроме полярных областей, начинается в одно и то же время, в конце декабря. Постепенно длина светового дня увеличивается, и к концу февраля или началу марта света уже достаточно, чтобы комнатные растения проснулись и тронулись в рост. При этом им совершенно все равно, какая погода царит за окном, в квартире достаточно тепло, а света уже так много, что их биологические часы отмечают наступление весны. Именно в это время лучше всего пересаживать комнатные растения. Это обеспечит им быстрый рост и хорошее цветение. Если пересаживать позже, растения после пересадки на некоторое время замрут, перестанут расти, а зацветут гораздо позже. Это реакция на стресс. Именно по этой причине пересадка в любое другое время, кроме начала весны, считается нежелательной, ее можно проводить только в самых экстренных случаях.

Если Вы опоздали с пересадкой, не волнуй-

тесь: кроме пересадки, существует еще перевалка. Это гораздо менее стрессовая процедура, поскольку в процессе нее корни практически не тревожат. Растение просто извлекают из горшка, стряхивают старый грунт, не задевая корней, и помещают в горшок большего размера, а промежутки между старым комом и стенками засыпают свежим грунтом. Но заменять перевалкой пересадку можно только в крайнем случае, например, когда растение слишком крупное и пересадить его невозможно. Перевалка менее эффективна, но она поможет, если растение не успело вовремя пересадить, оно уже активно тронулось в рост, или если новый питомец появился в Вашем доме зимой. В этом случае перевалка может быть просто спасением.

Орхидеи часто пересаживать не стоит. Как и все эпифиты, орхидеи не нуждаются в плотной, богатой питательными веществами почве, поэтому для них совершенно не принципиально, сколько лет субстрату. Пока он может удерживать растение и не приносит вреда его нежным корням, субстрат не меняют. Определить необходимость пересадки можно по внешнему виду субстрата и по его запаху. Это несложно, ведь для посадки орхидей чаще всего используют прозрачные горшки. Если в горшке видны в основном корни, а грунт стал похож на труху, сильно потемнел или у него появился кислый запах, значит, настала пора пересадки. Важно помнить, что корни орхидей, несмотря на внушительный вид, очень нежны и хрупки. Веламен (верхний пористый слой) легко ломается, и корни отмирают. Именно по этой причине при пересадке старый субстрат осторожно отряхивают с корней, не меняя их положения и не отдирая приросшие кусочки коры.

Пересадка — важная часть в жизни растений, и провести ее желательно с наименьшим стрессом и с наибольшей пользой — вовремя и предельно осторожно. И тогда питомцы ответят Вам пышным ростом и бурным цветением.

Ваш сад 19 ГРУНТ ИЛИ СУБСТРАТ?

Когда речь идет о выращивании комнатных растений, большинство цветоводов употребляют понятия «грунт» и «субстрат», подразумевая под ними разные субстанции. Как правило, под грунтом понимают обычную смесь на основе торфа: универсальный грунт для рассады или комнатных растений. Более многокомпонентные смеси называют субстратами. Большинство производителей выпускают универсальный грунт и субстраты для различных видов растений. Для большинства растений вполне подходит универсальный грунт. Он достаточно хорошо сбалансирован по составу и не причиняет вреда растениям. А состав минеральных веществ в нем хорошо корректируется удобрениями.

Субстрат стоит покупать только для орхидей, бромелий и суккулентов. Эти группы растений нуждаются в смеси, кардинально отличающейся по составу. При выборе специализированного субстрата обязательно обратите внимание на его состав, оцените его визуально, особенно субстрат для орхидей. Выбирайте субстрат, упакованный в прозрачный полиэтилен, поскольку это даст возможность сразу увидеть состав, а не гадать, что ждет вас под цветной картинкой и какие еще компоненты придется докупить, чтобы самостоятельно приготовить смесь, пригодную для высадки растений.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА



20 Ваш сад

ОБРАБОТКА СЕМЯН ПЕРЕД ПОСЕВОМ

На поверхности семян овощных культур практически всегда находятся споры болезнетворных грибов и бактерий, которые могут сильно снизить урожайность. Поэтому перед посевом семена принято обеззараживать. Существует несколько приемов дезинфицирующей обработки.

● Самый простой — протравливание марганцовкой для профилактики грибковых заболеваний. Растворяют 1 г марганцовки в 1 л воды. Семена выдерживают в растворе 20-25 минут, а затем тщательно промывают на ситечке под струей воды.

● Более сложный, но очень эффективный способ — обработка семян соком алоэ. Этот сок не только обеззараживает семена, но и стимулирует в них ростовые процессы.

Мясистые листья алоэ выдерживают в холодильнике 2-4 дня. Полученный из них сок разбавляют пополам кипяченой водой и в нем выдерживают семена овощных и цветочных растений в течение 5-6 часов.

● Хороший эффект дает погружение семян на 10-15 минут в 20%-ный раствор соляной кислоты с последующим промыванием в чистой воде.

● Существует еще один способ, который носит название «барботирование» — это обработка семян в воде, насыщенной воздухом. Для этого берут банку, наполненную водой на 2/3, на дно опускают наконечник аквариумного компрессора, опускают в воду семена в марлевых мешочках. Воздух в виде пузырьков пронизывает всю толщу воды, в которой находятся семена. Семена свободно плавают в воде. Время обработки для разных семян при температуре 20-22° разное:

огурец — 12-15 часов,

томат — 10-12,

петрушка — 14-18,

морковь — 15-18,

горох — 8-10.

● Есть и всем известный простой прием: замачивание и проращивание.

Напоминаем, что в первую очередь обработке подлежат семена группы риска: долго хранившиеся, хранившиеся в холодных условиях, собранные слегка недозревшими, убранные в холодную погоду.

После обработки не забудьте о закаливании семян. Оно важно для теплолюбивых культур: огурца, тыквы, патиссона. Закаливание заключается в смене температурного режима. Набухшие семена выдерживают при температуре 18-20° в течение 6 часов, затем температуру понижают до 0-2° и выдерживают при ней семена 18 часов. Такое чередование температуры должно длиться не менее 5 суток. Для семян томата время закаливания увеличивают до 10 суток. Они выдерживают температуру до — 3°.

Помните: закаливают только слабо наклюнувшиеся семена.

Подготовила Елена ФРОЛОВА

ВЕРШКИ ИЗ КОРЕШКОВ

В начале весны нам уже хочется добавлять в еду больше зелени, но время для своего урожая еще не пришло и придет нескоро. Но только не для тех, кто знает секрет, как купленную в магазине зелень можно и употребить по назначению, и вырастить из нее новый урожай, не выходя из дома.

Для повторного выращивания подходят: зеленый лук, проросший чеснок, который мы обычно выбрасываем, салат-латук, пекинская капуста, укроп, кинза, зеленый базилик, лук-порей и даже морковь со свеклой. Из последних, как вы понимаете уже не вырастить новые корнеплоды, но зелень (ботву) — запросто. Если вы любите добавлять морковную ботву в супы, а из молодых листьев свеклы варить свекольник, значит, их тоже сможете выращивать на подоконнике.



● Проще всего обстоит дело с чесноком. Очищаете зубки, из которых уже проклюнулись ростки, и поставьте несколько зубков в невысокий стакан донцами вниз, налейте чистой воды, чтобы она покрывала зубки до половины и выставьте на свет. Молодая зелень чеснока очень богата витаминами и имеет ярко выраженный чесночный аромат, которого уже нет в чесноке прошлого года.

● У зеленого лука, черешкового сельдерея, пекинской капусты, салата мы обычно отрезаем корни с частью прилегающей мякоти. Оставьте мякоти чуть больше, воткните в нее зубочистки и поставьте то, что мы обычно выбрасываем, в емкости с водой так, чтобы донце или корни оказались в воде, а оставшаяся часть обрезков находилась на воздухе, опираясь на зубочистки. Лук и лук-порей можно просто опустить в воду.





● Укроп и кинза для доращивания подходят только в том случае, если вы купили зелень с корешками. Отрежьте от пучков листики с частью черешков, а корешки поставьте в воду.

● Базилик заслуживает отдельного разговора. Поскольку его можно вырастить из листиков на черешке (они отлично дают корни), то с помощью покупного базилика легко можно решить вопрос с летними посадками этой зелени в грунт.

Если вы когда-либо пытались вырастить базилик из семян, то знаете, что у них плохая всхожесть, они долго лежат в земле, и никогда не знаешь, сколько семян прорастет и прорастут ли они вооб-

ще. Выращивать заранее рассаду базилика гораздо сложнее и дольше, чем укоренить купленный.

Отберите базилик с длиной стебельков не менее 10 см, аккуратно отрежьте ножницами все листики со стебля, оставив только верхушку (верхние 4-5 листиков) и поставьте стебли базилика в воду. Меняйте ее каждые два дня. Когда корешки достигнут 5 см, пересадите растение в цветочный горшок, так вы быстрее дождетесь значительного прироста зеленой массы.

Когда придет время, вы сможете пересадить кустики базилика на грядку.

● Для выращивания зеленой ботвы из моркови и свеклы вам понадобятся вер-

хушки корнеплодов длиной 2-3 см. Морковки можно сразу поставить в воду. А с верхушек свеклы следует очистить кожуру, не повредив точек роста, и держать их на поддоне с водой, уложив на ткань или плотные салфетки.

ВНИМАНИЕ!

Для хорошего роста зелени необходимы влага и свет, поэтому выставьте свой «огород» на подоконник и не забывайте регулярно подливать воду.

Если вы хотите быстрее получить дополнительный урожай, как только у ваших саженцев появятся не только ростки, но и корешки длиной не менее 4 см, высадите их в грунт — в горшки или на грядку.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





АНТРЕКОТ С ЯБЛОКАМИ

Мякоть говядины нарежьте порционными кусками. Отбейте как следует, посолите, поперчите и оставьте на 30 минут. Затем обжарьте с двух сторон в раскаленном жире и выложите в форму для запекания.

Яблоки нарежьте тонкими кружочками, положите на антрекоты, залейте сметаной и запеките в духовке на слабом огне в течение 40 минут. Перед подачей посыпьте тертым хреном и измельченной зеленью.

МЯСНАЯ БУХАНОЧКА

Соедините 700 г говяжьего фарша с 3/4 стакана накрошенных чипсов, яйцом, банкой консервированной кукурузы и 1 стаканом томатного соуса. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Сформируйте буханку и выложите ее на противень, полив 1/2 стакана томатного соуса. Запекайте в духовке на небольшом огне примерно 1 час.

ГУРЬЕВСКИЕ БЛИНЫ

Разотрите 150 г сливочного масла с 6 желтками, добавьте соль, 1 ч. ложку сахара и 3 стакана муки. Все размешайте и взбейте миксером.

Разведите тесто кефиром до густоты сметаны, затем влейте, помешивая, 6 отдельно взбитых белков и тут же начинайте выпекать блины.



СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ ВО ФРУКТОВОМ ЖЕЛЕ

Свиную корейку нарежьте порционными кусками, отбейте, обжарьте с двух сторон на сливочном масле, после этого посолите и поперчите.

2 ст. ложки желатина залейте холодной кипяченой водой и оставьте, пока не разбухнет.

0,5 л любого фруктового сока доведите до кипения, но не кипятите, добавьте желатин и тщательно размешайте на слабом огне, не давая закипеть. Слегка остудите. Обжаренные отбивные выложите в глубокое блюдо, украсьте оливками, корнишонами и залейте фруктовым желе. Когда желе остынет, поместите блюдо до подачи в холодильник.

РУЛЕТ ПИКАНТНЫЙ

Смешайте 300 г тертого твердого сыра с 5 сырыми взбитыми яйцами. Влейте на противень, выстеленный пергаментом, смазанным маслом. Выпекайте 10-15 минут. Снимите корж с бумаги, а сверху выложите и разровняйте 500 г сырого мясного фарша, заправленного перцем, солью, специями. На фарш положите слой оливок без косточек, сверните в рулет, заверните в фольгу и выпекайте около 30 минут. Этот рулет хорош и в горячем, и в холодном виде.





РЫБНЫЕ СЫРНИКИ

Возьмите 1 кг филе морской рыбы (хек, треска, скумбрия), 200 г творога, 2 луковицы, замоченный в молоке хлеб и чеснок пропустите через мясорубку, добавьте в фарш 2 яйца, соль, перец и немного сливочного масла. Перемешайте, сформируйте котлеты, запанируйте в муке и жарьте на хорошо разогретой с растительным маслом сковороде на среднем огне.



ГОЛУБЦЫ СКОРЫЕ

Ошпарьте кипятком капустные листья, заверните в них по сосиске, обмакните во взбитые яйца, запанируйте в сухарях и обжарьте в растительном масле на слабом огне.



ПАЭЛЪЯ А-ЛЯ РЮС

Сварите 1 стакан риса в подсоленной воде с добавлением перца, паприки и куркумы (по 0,5 ч. ложки). Колбаски или сардельки порежьте кружочками и обжарьте на сливочном масле вместе с мелко порезанным луком и 1 стаканом консервированных в собственном соку очищенных и порезанных помидоров. Добавьте по вкусу молотый перец и специи. Замороженный зеленый горошек отварите до готовности. В сковороду с колбасками добавьте рис, горошек, порезанные кружками оливки, фаршированные лимоном, перемешайте и прогрейте под крышкой.



ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ И МЯСОМ

Пласты готового слоеного бездрожжевого теста разморозьте, каждый разрежьте на 4 части и немного раскатайте, чтобы получились прямоугольники.

250 г отварного мяса пропустите через мясорубку и обжарьте на растительном масле с мелко порезанной луковицей (мясо можно заменить сырым фаршем). Листочки свежего шпината вымойте и обсушите (можно заменить зеленью петрушки). 4-5 шампиньонов порежьте пластинками.

На почти прямоугольные куски готового слоеного бездрожжевого теста с одной стороны, немного отступив от края, выложите и разровняйте 1 ст. ложку с горкой готового лечо. Поверх него — 1 ст. ложку с горкой мяса, немного зелени и три пластинки грибов. Свободной половиной теста накройте начинку, защипите пирожки, смажьте их взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.



КУРИНЫЕ ПАЛОЧКИ

Куриную грудку без костей порежьте брусочками толщиной 2 см, посолите, поперчите. Каждый кусочек запанируйте в муке, потом в лезоне и, наконец, в смеси белых пшеничных панировочных сухарей с 1 ч. ложкой мягкого сливочного масла и 1 ст. ложкой тертого твердого сыра. Подготовленные куриные палочки выложите на застеленный пекарской бумагой противень на некотором расстоянии друг от друга, чтобы они стали хрустящими со всех сторон. Смажьте палочки растительным маслом с помощью кисточки и запекайте в разогретой духовке до готовности.



ОЛАДЫ ИЗ ГОРБУШИ

Мелко порежьте 0,5 кг филе горбуши, посолите и поперчите. Добавьте 2 яйца, 1 стакан кефира и перемешайте. Постепенно всыпьте муку до получения консистенции теста на оладьи. Жарьте оладьи в кипящем масле с двух сторон.

ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

200 г творога, 200 г чернослива, 3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соды, 5 ст. ложек муки, соль по вкусу, жир для жаренья, сахарная пудра.

Яйца взбейте с сахаром, добавьте соль, соду, творог и муку. Вымесите тесто, скатайте из него колбаску, нарежьте ее на кусочки и раскатайте из них кружочки толщиной примерно 5 мм. В середину каждого кружочка положите чернослив без косточки, скатайте шарики, обжарьте в кипящем жире до золотистой корочки. Выложите шумовкой на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.



ТВОРОЖНЫЙ ПАШТЕТ С ПЕЧЕНЫЮ ТРЕСКИ

Разотрите 100 г сливочного масла с 1 кг протертого через сито мягкого творога, чтобы получился мягкий однородный крем. Добавьте 1 банку печени трески (без масла), мелко нарезанную луковицу, соль, перец и снова хорошо перемешайте.

Если хотите, чтобы масса была пластичнее, добавьте немного молока. При желании можно добавить укроп.



ГАРНИР ИЗ РЕДИСА

К жареному мясу отлично подойдет гарнир из порезанного соломкой редиса (4-5 средних штук редиса на порцию), смешанного с тонкими полукольцами красного лука и зеленью петрушки. Редис, лук и зелень посолите, влейте 1 ст. ложку яблочного или винного уксуса, перемешайте и дайте постоять 20 минут, затем заправьте по вкусу оливковым маслом и перемешайте. Количество лука и петрушки определите на свой вкус.



РЫБА С ХРЕНОМ

На дно глубокого сотейника, смазанного сливочным маслом, насыпьте тонким слоем натертый на крупной терке хрен. Уложите на него порционные куски рыбного филе в 2-3 ряда, пересыпая каждый ряд тертым хреном.

Залейте рыбу бульоном (рыбным) с добавлением небольшого количества уксуса и тушите на плите под крышкой в течение получаса. Осторожно, стараясь не помять рыбу, слейте часть бульона, добавьте в него сметану, нагрейте до кипения, загустите мукой, смешанной с маслом, прокипятите. Залейте полученным соусом рыбу и потушите еще 15-20 минут. Подавайте с картофелем и зеленью.



ЗАПЕКАНКА С ЧИПСАМИ

1 луковица, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 банка консервированных томатов (около 800 г), черный молотый перец, по 1 ч. ложке орегано и соуса табаско, 6 сваренных вкрутую яиц, 2 пакета картофельных чипсов, 175 г натертого сыра, соль, жир для формы.

Нагрейте духовку до 220°. Лук и чеснок очистите и мелко порубите. Масло хорошо разогрейте в сотейнике или глубокой сковороде. На среднем огне в течение 3 минут обжарьте в нем лук и чеснок. Добавьте томаты, соус табаско, соль, перец, орегано и тушите на среднем огне 10 минут без крышки, время от времени помешивая. Яйца очистите, нарежьте кружочками.

Плоскую форму для запеканки смажьте жиром, уложите на дно слой чипсов, полейте приготовленным соусом, посыпьте сыром и положите несколько кружочков яиц. Кладите слой за слоем, пока не будут израсходованы все продукты. Верхний слой — соус и сыр. Запекайте в духовке на среднем огне 15-20 минут.

ДВУХЦВЕТНЫЙ ШАРФИК

Шарфик оригинально смотрится из-за необычного переплетения ткани двух цветов. Он может быть плотным и теплым, а может — тонким и изящным. Его можно даже превратить в декоративный аксессуар — кольцо. Все зависит от исходного материала.

Вам понадобятся две полоски ткани разных цветов длиной около 1,5 м и шириной не менее 30 см, чтобы переплетение получилось объемным. Особенно красиво смотрится шарфик, когда переплетены ткани двух либо хорошо сочетающихся, либо контрастных цветов.

Сложите полосы ткани пополам по длине и в местах сгиба наложите одну на другую, переплетите и, пропустив в получившуюся петлю ткани одного цвета руку, вытягивайте концы ткани другого цвета. Обычно 2-3 переплетения достаточно. Расправьте ткань, чтобы лежала красиво, соедините концы двух цветов и сшейте их в круг.





«ОДЕЖКА» для подушки

Если ваш ребенок вырос из сарафана или комбинезона с лямками, сшейте из них «одежду» на маленькие подушечки. Лиф или грудка с бретелями — оригинальная альтернатива привычной всем наволочке. Такая необычная «одежка» будет хорошо смотреться на подушках с цветными однотонными наперниками.

Подушки в забавных «одежках» украсят детскую комнату и придадут ей уюта. А отстегивающиеся бретели позволят легко снимать оригинальные наволочки для стирки.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



НАРЯДНОЕ УКРАШЕНИЕ для ПРАЗДНИКА

Порадуйте себя или подругу прекрасным подарком к Женскому дню!

Приготовьте крупную металлическую цепочку, плоскогубцы, кусочек пластика, стразы, готовые застежки для кольца и супер-клей.

С помощью плоскогубцев разделите цепочку на два подходящих по размеру отрезка и разложите на столе, как показано на фото. Вырежьте полумесяц из пластика и приклейте внутреннюю цепочку к внутреннему краю пластика. Разложите по поверхности пластика стразы, создавая узор, или хаотично, и приклейте по одному. Теперь наклейте внешнюю цепочку к внешнему контуру пластика и прикрепите застежку.





КРУГЛЫЙ КЛАТЧ

Создайте сумочку самой модной в этом сезоне формы!

Для ее изготовления вам понадобятся подходящий по размеру лоскут искусственной или натуральной кожи, застежка-молния, клей и швейная машинка.

Вырежьте из кожи две круглые детали (для удобства можно использовать тарелку подходящего размера) и ленточку, из которой вы позже сделаете ручку-петлю для клатча.

На одной из деталей сделайте прорез для застежки-молнии и приклейте ее с изнаночной стороны с помощью клея «Момент» или любого другого, подходящего для кожи.

Нанесите немного клея «Момент» по контуру круга с изнаночной стороны и склейте две детали вместе. После высыхания прострочите контуры основы сумки на швейной машине.

Прикрепите к бегунку молнии ленточку для ручки-петли и дополнительно украсьте ваш клатч кисточкой из кожи и бусин.



ВЕСЕННИЕ МИТЕНКИ

Забавный аксессуар для прохладной погоды!

Вам понадобятся простые трикотажные перчатки, декоративные бусины контрастного цвета, ножницы, нитки с иглой.

Отрежьте у перчаток часть резинки и пальцы, оставляя припуск на подгибку около 2 см.

Подверните отрезанные края внутрь и пришейте потайным швом. Для удобства это лучше делать, надев перчатку наизнанку на другую руку.

Пригладите изделие утюгом и пришейте бусины, предварительно натянув перчатку на подходящий кусок картона.

Доступные способы создания дизайнерской одежды!

ВОЛШЕБНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ

Серенький жакетик станет вашей любимой вещью, если пришить к его горловине крупные разноцветные стеклянные «драгоценности».

Неброское платье на бретелях-спагетти превратится в торжественный вечерний наряд, если заменить бретели на эффектные металлические цепочки с крупными камнями разных цветов. На спинке пришейте цепочки крест-накрест.

Достаточно украсить простой однотонный блейзер ниткой жемчуга, цепочкой с крупными звеньями и массивными стеклянными стразами, и у вас получится стильный жакетик «от Шанель».

А можно украсить жакет узким и длинным цветным шелковым шарфом. Сделайте аккуратные прорезы вдоль линии горловины, застежки и по нижнему краю, вставьте в них шарф, а концы завяжите красивым узлом на одной из полочек.

Платье-футляр только выиграет, если пришить к его декольте украшение из металлической цепочки и нитки жемчуга.

САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

ЦЕПИ ВМЕСТО РУЧЕК — массивные или деликатные, золотые или серебряные — превращают сумку в модный аксессуар.



Размер 46-48. Длина по спинке 81 см.

ЖАКЕТ НА МОЛНИИ

Удлиненный жакет на молнии связан с комбинированием узоров, с ложными укороченными рукавами-реглан, из-под которых следует продолжение в виде рукавов свитера, связанного лицевой гладью. Дополнительное украшение жакета — атласная лента, продернутая по линии бедер и завязанная на кокетливый бантик. Красивый шарфик с брошью или блузка с бантом позволят Вам менять образ каждый день.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 650 г; спицы № 2,5; игла для сшивания, застежка «молния» длиной 60 см, 2 м атласной ленты шириной 1 см.

Узоры: по схеме I, по схеме II, лицевая гладь, резинка 1х1.

Описание работы

Вязание начинается с воротника-стойки и идет сверху вниз.

Набрать на спицы 136 п. (40 — на спинку, по 20 — на рукава и полочки, по 4 — на линии реглана). Связать резинкой 1х1 10 см. Распределить петли и вязать перед, спинку и рукава сокращенными рядами узором по схеме I, линии реглана вязать по 4 лиц. п.

Сокращенные ряды: после вывязывания стойки провязать петли для рукава, спинки, второго рукава, повернуть вязание, связать те же детали, повернуть вязание, довязать до линии поворота, провязать 2 п., предназначенные для полочки, повернуть вязание, довязать до линии поворота и добавить в вязание 2 п. для полочки. С каждым рядом добавлять для полочек по 2 п. с каждой стороны, пока количество петель на полочке не будет равно половине петель для спинки. В этом случае линия горловины по переду будет ниже линии горловины по спинке.

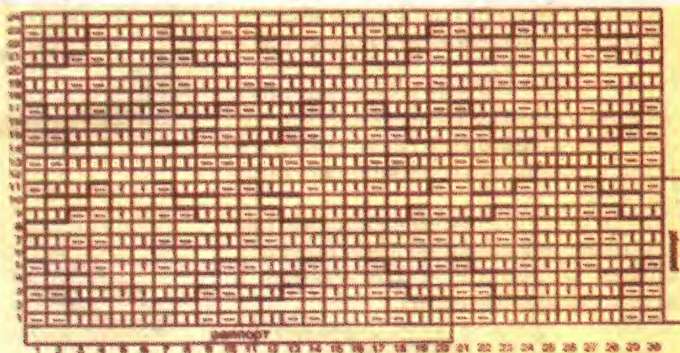
Продолжить вязание, прибавляя по обе стороны всех линий реглана по 1 п. по лицевой стороне. Довязав до линии проймы, снять на булавки петли перед и спинки.

Рукав: провязать 3 см тем же узором по схеме I (до линии А), перейти на узор по схеме II и связать 18 см (до точки Б), затем еще 10 см узором по схеме I. Закрывать петли. Верхняя часть рукава готова. Свернуть рукав по линии А и набрать из свернутого края петли, связать лиц. гладью 20 см и 5 см резинкой 1х1. В процессе вязания нижнего рукава делайте убавления через 4 р. по 1 п. с каждой стороны рукава до резинки.

Перед и спинка: снять спинку и полочки с булавок и далее их можно вязать одним полотном (полочка, спинка, полочка). Провяжите 3 см узором по схеме I (до линии А), 25 см узором по схеме II (до линии Б). Затем свяжите 4 р. лиц. гладью, в следующем ряду * через 4 п. свяжите по 2 п. вместе, накид * (от * до * провязать по всему ряду, включая перед и спинку), для образования ряда дырочек для продергивания ленточки. Связать 3 р. лиц. гладью и 22 см узором по схеме I.

Сборка: сшить рукава, вшить застежку «молния», продернуть ленточку в дырочки по линии бедер.

Схема II

**Условные обозначения:**

□ — изнаночная петля
 □ — лицевая петля
 □ □ — 2 п. перекрестить налево: 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 изн., затем провязать

лиц. 2 п. со вспом. спицы
 □ □ / □ — 2 п. перекрестить направо: 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 1 изн., затем провязать лиц. 2 п. со вспом. спицы.

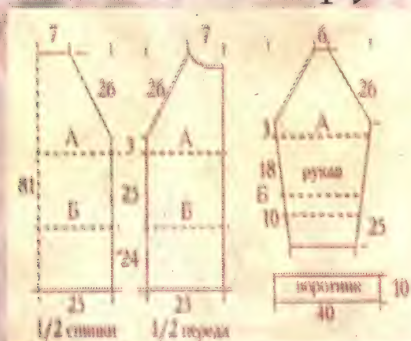
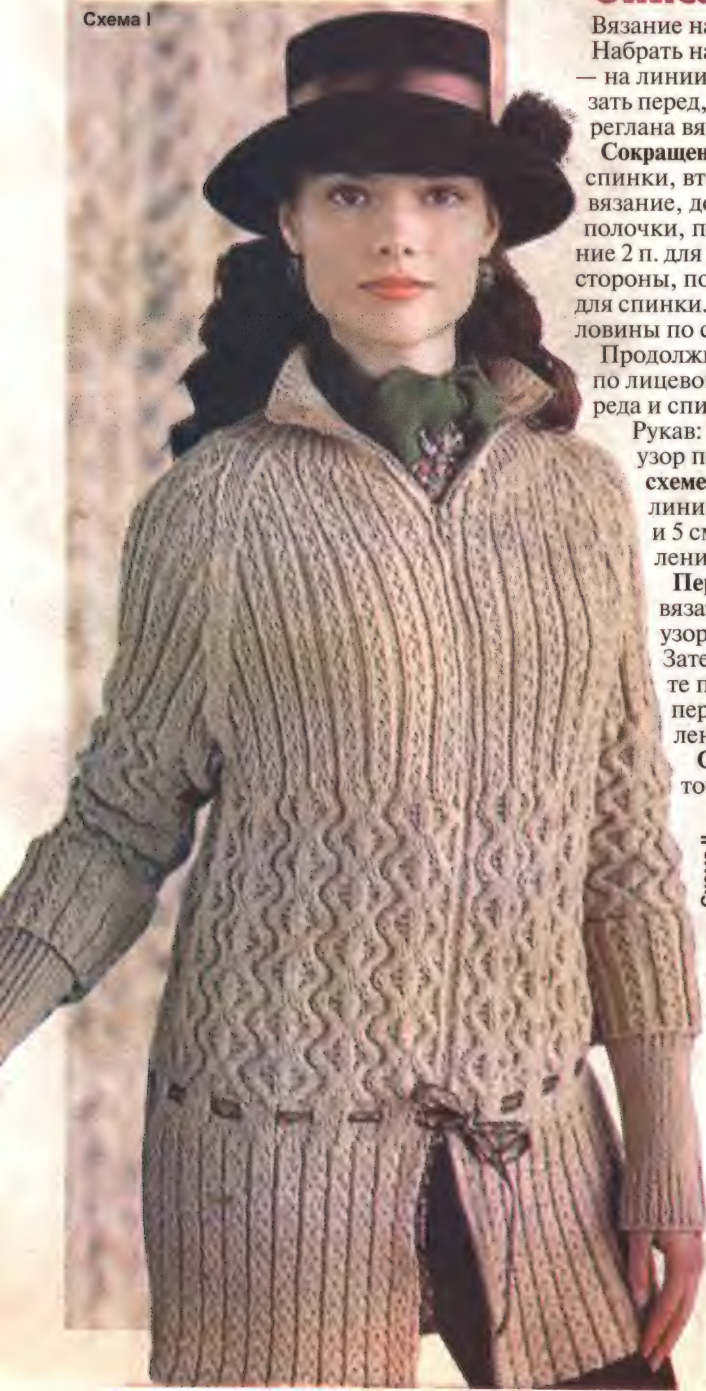


Схема I



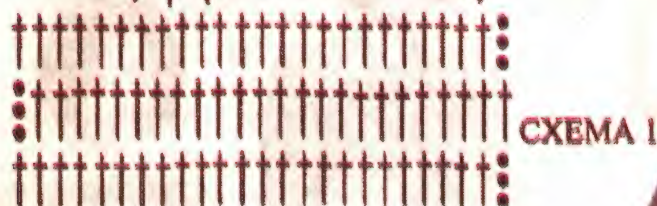
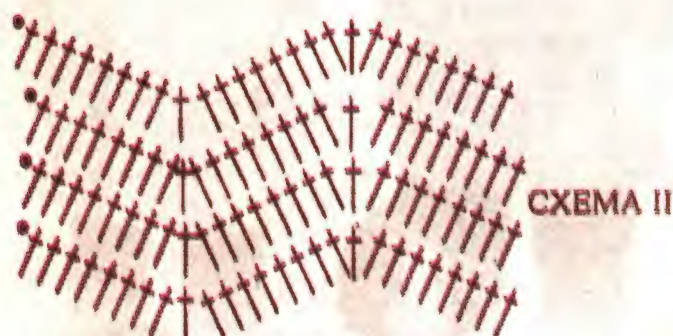
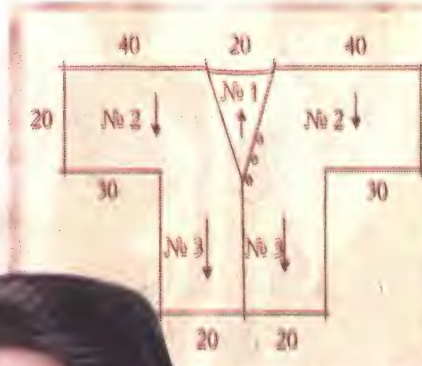
Размер 46-48. Длина по спинке 60 см.

ПЕСТРАЯ ТУНИКА

Яркая туника, связанная крючком из толстой периодически окрашенной пряжи, с рукавом «летучая мышь» удачно подчеркивает талию. Эта теплая, уютная и привлекательная вещь не будет лишней в вашем гардеробе.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа периодического крашения (шерсть 50%, акрил 50%; 120 м/100 г) — 600 г; крючок № 5; игла для сшивания, 3 пуговицы Ø 2,5 см.



Узоры: верх туники — ст. с/н. по схеме I, низ — узор «зигзаг» по схеме II.

Описание работы

Вязание следует начать по спинке от линии талии вверх.

Этап вязания 1 (обозначен на выкройке стрелкой №1): набрать 108 в. п. Провязать 32 р. ст. с/н., в результате будет связана спинка и задние части рукавов.

Этап вязания 2: отметить стикерами 28 ст. по центру для горловины и вязать каждую часть отдельно, прибавляя в каждом втором ряду по 1 ст. с/н. со стороны центра переда. После прибавления в каждой части по 15 ст. с/н. закончить вязание верха жакета.

Свернуть полученное полотно поперек. Отметить петли переда, спинки и рукавов.

Этап вязания 3: продолжить вязание переда и спинки по кругу вниз узором «зигзаг». Связав тунику на нужную длину, обвязать планки 2 р. ст. с/н.

На правой полочке для пуговицы по линии талии связать воздушную петлю. Две пуговицы пришить на левую полочку для украшения. Сшить рукава. Обвязать их 2 р. ст. с/н.

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.).



2

3

4

1

МОДНОЕ ПАЛЬТО

5

6

7

8



9



10



11

8 Пальто модного округлого силуэта с расклешенным подолом и декоративными панелями на груди великолепного изумрудного цвета способно произвести яркое впечатление!

9 Восхитительное пальто, расшитое широкой кружевной тесьмой разных цветов и узоров — настоящий образец модели «от кутюр».

10 Прекрасный выбор! Элегантное лаконичное пальто из двух слоев ткани — пальтовой и подходящего по цвету гипюра дополнено яркой аппликацией.

11 Маленькое черное пальто в стиле Шанель украшено пуговицами в виде ромашек — замечательная идея для весеннего сезона!

12 Эта модель достойна восхищения! Яркое коралловое пальто с отложным воротником и боковыми карманами с клапанами украшено аппликацией и оригинальными элементами.

12



Какое пальто выбрать к новому сезону? Обратите внимание на приталенные и свободные силуэты, интересные ткани, богатый декор и нестандартные решения! Приветствуются женственные детали: баски, пелерины и воланы. В качестве отделки дизайнеры наперебой предлагают аппликацию и вышивку, которые выдвигаются на передний план моды.

1 Стильное черно-белое двубортное пальто с графическим узором в виде звезды способно стать фаворитом нового сезона.

2 Пальто в стиле колор-блок с большим воротником и лацканами, а также фигурной линией низа, поможет создать яркий и неповторимый образ.

3 Пальто из ткани «гусиная лапка» с отложным воротником, поясом и баской раз-

ной длины выглядит очень стильно.

4 Пальто лимонного цвета модного силуэта с широкими рукавами и объемным воротником прекрасно поднимает настроение.

5 Комбинированное пальто с пелериной, потайной застежкой, рельефными швами и узкими трикотажными рукавами не может оставить равнодушными настоящих ценителей красоты и стиля.

6 Модель из твида с потайной застежкой, крупными накладными карманами с клапанами и отделкой бахромой выглядит очень оригинально.

7 Необычное пальто с цветными контрастными кожаными вставками, декоративными металлическими элементами и пуговицами дополнено съемным меховым воротником.

1



2



ЯРКАЯ
ВЕСНА



3



4

Весну отменить нельзя! Оригинальные комплекты, нарядные платья, великолепный декор и стильные украшения – все это разнообразие способно создать прекрасное весеннее настроение. Надеемся, что яркие модели, представленные на этих страницах, послужат вам источником вдохновения для создания собственного модного весеннего гардероба.

5



Кстати! Обратите особое внимание на новый тренд – украшать одежду кружевными цветочными мотивами в виде ромашек. Именно эту идею предложили знаменитые Дольче и Габбана!



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

На костюме, состоящем из мини-юбки слегка расширенного силуэта и лаконичного жакета с рукавами длиной до локтя, расцвело целое поле ромашек!

4 Красиво и стильно! Платье прямого силуэта с рюшами на рукавах и по нижнему краю декорировано планкой с бантиком и металлическими пуговицами. В первом варианте планка с бантом контрастная, во втором — на ней съемное украшение-аппликация.

5 Экстравагантный комплект из трикотажа в черно-белую полоску разной ширины заслуживает отдельного внимания. Особенно оригинален жакет с асимметричной линией горловины и лацканами разной длины.

6 Супервесь! Удлиненный жакет или вечернее платье — этот предмет одежды можно использовать по-разному. Как вечерний наряд он может

выступать соло, а в качестве нарядной одежды для офиса — в комплекте с белой блузкой. А эта же модель, выполненная из трикотажного твида, выглядит еще элегантнее.

7 Милое платьице нежно-голубого цвета с рукавами длиной три четверти украшено яркой аппликацией в виде розы и «драгоценными» пуговицами.

8 И опять ромашки! Прекрасная идея для воплощения своими руками: украсить однотонное платье простого покроя кружевными цветами и тесьмой.

9 Кожаная мини-юбка с широким декоративным поясом декорирована аппликацией с цветочными мотивами и стразами.

1 Стильный комплект из облегающей мини-юбки, белой блузки и жакета-накидки составляет единый ансамбль благодаря аппликации из подходящих друг к другу мотивов.

2 Яркий комплект для офиса или выхода в свет состоит из черного жакета с уопомрачительными воланами на рукавах и белых укороченных расклешенных брюк.

3 Весна идет, весне дорогу!

Сегодня многие находят свою судьбу в Интернете. Что ни говори, а дефицит общения и технический прогресс вынуждают (или помогают) знакомиться в виртуальном пространстве. Мы не будем страшить вас историями про мошенников, казанов и жиголов из соцсетей, а просто познакомим с реальным проектом Ирины ПАЛАМОДОВОЙ

«ПРОЩАЙ, ОДИНОЧЕСТВО...»

Вот что пишет его автор.

Хочу поделиться своей историей. Может быть, мой опыт покажется интересным и пригодится девушкам, которые ищут свою вторую половинку.

Дочка выросла, как это бывает, незаметно и неожиданно, и в какой-то момент, объявив о своем решении жить самостоятельно, уехала в большой город на заработки. Я долго пыталась заполнить образовавшуюся вне привычной работы пустоту... Поэтому, наверное, мысль найти близкого человека казалась мне очень правильной и своевременной. Так в 48 лет я оказалась на сайте знакомств. И вот что из этого вышло.

КАНДИДАТ № 1 —

ПРОСТО «ГОНЯЛ БАЛДУ»

Славик оказался пикапером. Да! Такой милый, внимательный, отзывчивый и всепонимающий... Просто «гонял балду» на работе. Переписку с ним я перечитывала, как любовный роман («50 оттенков серого» рядом с ним выглядел сказкой про Красную Шапочку). В рекордно короткие сроки он добился доверия в общении — делился своими самыми сокровенными воспоминаниями и располагал к взаимной искренности. Надо отдать должное его умению «влезть в душу», используя всевозможные приемы: свой развод, предательство жены, афоризмы Ремарка, испанский язык, двух милых дочек, откровения о своих сексуальных победах и интимные подробности соблазнений. Он заставил меня считать себя самой желанной, называл меня «любимой» и обрывал мой телефон, сучая. Изредка взбудораженный мозг посещала мысль: почему же он не приезжает? Но задать этот вопрос не решалась. До сих пор жалею, что безвозвратно удалила все диалоги из памяти компьютера, и почти стерла из своей...

Как-то, хвастаясь, он сбросил мне переписку с другой претенденткой, а потом и ее фото. Я поняла, что «герой моего романа» морально нечистоплотен, и порадовалась, что не пошла так далеко, как мне хотелось.

КАНДИДАТ № 2 —

«ПОЕДЕМ, КРАСОТКА, НА ЗАПАД»

Второй «жених», Александр, практически не мог общаться на сайте, с трудом набирал текст, но упорно искал спутницу для совместного переезда на ПМЖ за границу. Он сразу сообщил свой номер телефона, но по-джентльменски перезванивал сам. Рассказав историю своей жизни, дал ссылки на странички Вконтакте трех своих красавцев-сыновей, которых вырастил сам, отсудив права на них у своей изменщицы-жены.

Имея частный стоматологический кабинет, тем не менее, большого состояния не нажил, но не терял надежды начать в свои неполные

50 лет новую жизнь где-то за рубежом.

Мягкий доверительный голос, интеллект и обаяние, профессия и располагающая внешность, конечно, заинтересовали, и, несмотря на отсутствие в планах на жизнь прощанья с Родиной, я подтвердила свое желание встретиться с ним лично, тем более, что он, по его словам, был готов приехать в мой город «сюрпризом» и разыскать меня с помощью справочного бюро (кстати, до сих пор не знаю, работают ли такие адресные службы сейчас). Обновив шторы в ванной и мысленно радуясь тому, что наконец-то мой проект покончить с одиночеством получил первый результат, я, пытаясь уточнить некоторые детали его приезда, сообщила, что имею скромную однокомнатную жилплощадь. До сих пор не знаю, это ли повлияло или другие обстоятельства в жизни Александра, но в последний момент от поездки он отказался и сказал, что согласен с моим мнением: первую встречу правильнее организовать проездом (моим) через Москву, где я нередко бываю по делам. Учитывая свой боевой настрой и эйфорию, удачное совпадение праздничных майских дней, отмену визита и очного знакомства, я восприняла этот факт как существенный свой проигрыш и общение с ним прекратила.

КАНДИДАТ № 3 —

ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ

Он и в самом деле оказался русским эмигрантом из Америки, раскусить которого оказалось последнее всех остальных... Подмигнув мне со статусом из песни «Битлз» на английском языке, бывший переводчик Игр Доброй Воли сразу дал понять, что человек он занятой, поэтому ищет русскую невесту, используя специальную собственноручно изготовленную программу, которая предлагает ему выбор по заданным критериям и ключевым словам.

Нужно ли говорить, что иностранец меня заинтересовал, тем более, что, следуя пушкинскому опыту («чем меньше женщину мы любим...»), редко выходил на связь (работал в виртуальном Бюро переводов) и, ответив на ряд вопросов, в диалоги онлайн не вступал, предлагая пообщаться в скайпе и определить общие интересы, чтобы узнать, подходим ли мы друг другу. Позднее выяснилось, что в список невест я была включена, и очередной кандидат обрадовал меня тем, что желание встретиться со мной



наедине переполняет его настолько, что он готов бросить свои важные дела в Петербурге, куда он приехал на полгода из США, и посетить мой провинциальный город. Наученная горьким опытом, я не позволяла себе торжествовать и радоваться, пока не увидела в почте отсканированный железнодорожный билет — американец оказался человеком слова! Безусловно, такой скачок самооценки мне был просто необходим — и после тяжелой болезни, и после двух неудачных эпистолярных романов, которые не дали никаких результатов.

Сегодня я, конечно, иначе оцениваю нашу встречу, но, надо признаться, что меня радовало присутствие Вадима в моем доме и ничуть не напрягало его соседство, видимо, действительно, вибрации совпали: сайт просчитал 85% совпадений в анкете.

Вместе с тем, сейчас я понимаю, что вела себя очень глупо, ведь он оставался у меня всю неделю один, пока я была на работе, но

точно видела раньше! От какой-то безысходности решила еще раз ему подмигнуть, написав какое-то шутовское сообщение, правда, не надеясь уже на какие-то отношения.

Однако именно эти отношения заставили меня через какое-то время удалить с сайта анкету и полностью утратить интерес к подобному рода знакомствам.

Александр (Саша), так он представился (странно для 60-летнего мужчины), сразу написал, что я понравилась ему еще в первый раз, но он решил, что мы находимся слишком далеко друг от друга, чтобы начать общение. И, тем не менее, мы начали переписываться, причем, сразу уйдя с сайта в скайп (так быстрее). Он был умен, остроумен, культурен и вежлив!!! Конечно, на первом этапе он с легкостью рассказывал о себе подробности, которые обычно можно поведать попутчику в поезде. Я его легко понимала, старалась заинтересовать, и однажды позвонила ему в скайп из дома вечером в выходной день. Это было так интимно: увидеть на экране жилище холостяка-эстета, который, смущаясь небритости, пил зеленый чай и с любопытством поглядывал на мое изображение! Чудесные воспоминания!

Очень скоро Саша решил, что хочет меня увидеть.

Так я начала готовиться к визиту еще одного жениха. Был июнь, стояла ужасная жара, а Саша ехал из Киева, присылал мне сообщения: «Лед в морозилку! Мы будем пить белое вино!»

Такая эйфория! Конечно, я накупила какого-то шоколада, клубники, сыра, что-то приготовила. Его визит был коротким — меньше двух дней — и мы почти не спали, когда он рассказывал мне историю своей странной жизни. За это время он успел пригласить меня в ресторан, сделал мне чудесные фотопортреты, которые я храню до сих пор, сказал, что будет очень ждать меня к себе в гости.

Меня очень обрадовала не просто даже возможность еще раз побывать в Киеве, но и решение своей проблемы одиночества дружбой с этим интереснейшим человеком.

Д а, он уехал, и, наверное, были моменты, которые должны были заставить меня насторожиться. Но между нашей новой встречей была его командировка в Будапешт — и я записывала номера рейсов, названия аэропортов, время вылета и посадки...

Потом его уставший голос:

— Ты, правда, ко мне приедешь?

Ночной поезд, верхняя полка, таможня, 12 часов почти без сна, и я в Киеве! Скомканная непонятная встреча почти без слов на вокзале: «Поезд опоздал». И, почти не глядя на меня, забрав чемодан, Саша быстро устремился на автостоянку, я едва успевала за ним.

Но все дорожные хлопоты позади, и я — в его съемной двухуровневой квартире, которую я столько раз видела в скайпе. Чайная роза в вазе — мне! Он приготовил вкуснейшую семгу по собственному рецепту, засоленную и выдержанную в водке, и потрясающий киевский хлеб с отрубями в тостере. Я понимала, что никогда больше не встречу

ТАКОГО мужчину! Он — один на миллион! Его любимый киевский рестораник (конечно, я забыла, как он назывался), дорогое вино, чудесные десерты с персиками. Сейчас он уже уехал из Киева. Да и того Киева сейчас уже нет...

Когда я вернулась и вышла на работу, попробовала мысленно вернуться к нему, и поняла, что что-то изменилось: его образ ускользал от меня, я не могу его вернуть и зацепиться глазами. Странное ощущение.

Написала об этом ему, он ответил уклончиво, а потом и вовсе сослался на сильную занятость, попросив ему не писать.

Конечно, причина была очень проста, он сказал: «Я женат». Жена намного моложе, изменила, ушла от него, но развестись не хочет. Видимо, по той же причине: он такой — один на миллион! Другого объяснения у меня нет. Ну и, конечно, у него еще квартира в Москве, в которой прописаны две дочки. При большом желании третья законная жена могла бы что-то от нее поиметь. Наверное, так. Но это все не то. ОН ЕЕ ВСЕ ЕЩЕ ЛЮБИТ!!! И это очень большая любовь, потому что он готов простить ей все, и она это хорошо уяснила. Приходит к нему периодически, берет деньги, целует и снова уходит к своему новому мужчине. Узнав, что у Саши появилась я, она стала угрожать ему, и он от меня отвернулся, решив оставить все, как есть. Даже обвинил меня в том, что я появилась в его жизни. Он не хотел этого, оказывается!

Вот тогда я подумала, что он болен. Какая-то психологическая травма, при которой 60-летний мужчина говорит мне: «Я хочу к маме».

Сложно представить что-либо более дикое! Нужны ли подробности? Я ушла из его скайпа, потом заскучала и вернулась, потом он напросился в мой фэйсбук. Потом удалился из скайпа, и больше мы не общаемся. Уже почти год. А хотели вместе встретить Новый год!

Жалею ли я? Да, жалею. Я слишком категорична! Но 95% совместимости все-таки что-то значит! Нельзя терять близкую душу.

Вот такая моя история и мой опыт на сайте знакомств.

Как я решилась на это?! Непохуже это на меня... совсем не похоже.

Алла

(это имя я указала на сайте знакомств)

подключил мне роутер, оплатил Интернет, покупал продукты, ждал меня с работы (!), даже встретил один раз возле моего офиса.

Минусы: я чувствовала, что его не так сильно ко мне тянет, чтобы делать что-то совместно. Это чувствовалось во всем — он ужинал, не дожидаясь меня, ни разу не подарил цветов, и, как оказалось, к его указанному на сайте возрасту нужно прибавить ровно 10 лет... Хотя привез в подарок плеер Apple с записями своих любимых композиций — неплохо! Наверное, он хотел мне угодить, как умел: делал мои снимки и писал обо мне в своем блоге, отказался поехать на кинофестиваль в Москву, где его старый друг-переводчик сопровождал саму Орнеллу Мути. Все это, конечно, льстило. И я даже всплакнула, когда провожала его поезд в Москву. Но потом в соцсетях замелькали репортажи о его встречах с другими невестами...

Выбирал он активно.

КАНДИДАТ № 4 — ОДИН НА МИЛЛИОН

И тут я, разочарованная, в расстроенных чувствах, пересматривая в который раз фото на сайте, случайно наткнулась на фото интересного мужчины с двумя маленькими девочками.

Анкеты совпадали на 95%, и это фото я уже



Гороскоп

с 15 марта по 15 апреля

Астролог-консультант Елена Мухоморова

ОВЕН С 15 по 18 марта не стоит рисковать своими финансами. После 19-го появится реальная возможность наладить партнерские отношения и улучшить личные или семейные. С началом апреля вам захочется кардинальным образом изменить свой имидж, сделать новую прическу, перекрасить волосы. С 5 по 13 апреля ваши прямолинейность и завышенные амбиции могут надолго испортить отношения с окружающими.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 21, 26, 31. В апреле: 5, 9, 13.

ТЕЛЕЦ После 16 марта избегайте контактов с начальством и вышестоящими органами, не стоит планировать на вторую половину месяца поездки и деловые встречи, будьте внимательны в транспорте, не возите с собой крупные суммы денег. Начало апреля принесет снижение жизненной энергии и конфликтные ситуации. В период с 5 по 10 апреля постарайтесь прислушиваться к мнению тех, кого вы цените и уважаете.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 25, 30. В апреле: 3, 7, 11.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине марта вас ждут приятные новости, а от вас потребуются активная деятельность. С 19 по 25 марта придется возвращать долги. В начале апреля многие планы окажутся под угрозой, так как может подвести здоровье. Отношения в кругу семьи будут напряженными: не обижайте детей, требуя слепого подчинения. Обуздайте свои чувства, и вы сохраните все, что вам дорого.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 21, 26, 31. В апреле: 4, 8, 12.

РАК С 15 по 17 марта — благоприятный период для налаживания личных и социальных связей. С 25 по 29-е возможны денежные затруднения, повреждение средств связи, неприятные ситуации в поездках. С началом апреля неприятности постепенно отойдут в сторону, наладятся отношения в семье и с деловыми партнерами. Многим захочется заняться обустройством и модернизацией своего жилища.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 25, 30. В апреле: 3, 7, 11, 15.

ЛЕВ Гордость и нежелание идти на компромисс заставят вас во второй половине марта пережить неприятные минуты. В начале апреля появится возможность отправиться в путешествие, получить предложение работать за рубежом или заключить деловые отношения с зарубежными партнерами. Правда, заманчивые перспективы могут наткнуться на досадные преграды, но волевыми усилиями их можно будет преодолеть.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 21, 27, 31. В апреле: 5, 9, 14.

ДЕВА Во второй половине марта придется решать старые проблемы, принимать участие в делах близких. Поспешность и стремление все взять на себя, особенно после 26 марта, могут ослабить здоровье и повести к потере интереса к делам. В начале апреля может возникнуть необходимость поездок, смены привычного уклада жизни. Остерегайтесь необдуманных поступков, избегайте тайных увлечений.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 20, 24, 29. В апреле: 2, 6, 10.

ВЕСЫ С 15 по 20 марта придется уйти с головой в профессиональные проблемы. После 21 марта поездки и встречи могут внести перемены в вашу жизнь. Возможно, вам потребуются новые знания и навыки, чтобы занять более высокое положение в обществе. В первой половине апреля остерегайтесь заключения сомнительных сделок, не играйте в азартные игры. В период 13-14 апреля возможно мимолетное увлечение.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 21, 27. В апреле: 1, 5, 9, 13.

СКОРПИОН Вторая половина марта будет благоприятной для различных поездок и встреч, коммерческих или творческих проектов. В первой половине апреля не исключены проблемы, связанные с финансами, долгами, налоговыми и судебными органами. После 10 числа появится желание кинуться в водоворот любовных интриг. И если вы мечтаете о роковом романе, то такая возможность для вас не исключена.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 20, 24, 28. В апреле: 2, 6, 11.

СТРЕЛЕЦ Несмотря на то, что госпожа Фортуна будет на вашей стороне, уходя из дома, не забывайте выключать свет и газ. С 24 по 28 марта у вас появится интерес к развлечениям. Некоторые могут отправиться в дальнюю поездку. В начале апреля удачными будут вложение денег, заключение договоров. С 4 по 12 апреля — конфликтный период: длительные партнерские отношения лучше строить после 13 числа.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 22, 27. В апреле: 1, 4, 8, 12.

КОЗЕРОГ Во второй половине марта и начале апреля домашние дела, забота о близких и работа сплетутся в один клубок. После 20 марта не исключено получение выгодного делового предложения, что позволит вам активно включиться в работу. Со 2 по 10 апреля может возникнуть необходимость переезда, благоустройства жилья. После 12 числа возможно ухудшение здоровья, усталость, апатия.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 23, 28. В апреле: 2, 7, 11, 15.

ВОДОЛЕЙ Разговор с начальством в конце марта может внести изменения в ваши планы. После 20 числа не исключены новые знакомства, флирт, но также и быстрые разочарования. Покупка, которую вы планировали еще в прошлом году, будет удачной. В период с 1 по 10 апреля возможны ухудшение самочувствия, финансовые трудности, не исключены кражи. До 15 апреля старайтесь реализовать свои планы.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 22, 26, 31. В апреле: 5, 9, 14.

РЫБЫ Во второй половине марта у вас могут появиться покровители, которые помогут продвинуться в карьере, создать выгодные творческие проекты, способные увеличить ваш доход. В первой половине апреля возможно ухудшение здоровья, серьезные проблемы и осложнения в финансовых планах, отношениях с партнерами. Берегите силы, не отвлекайтесь на мелочи, и в скором времени можете рассчитывать на прибыль.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 23, 29. В апреле: 2, 6, 10, 15.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

весна — лето 2016 года



45

Чтобы выглядеть безупречно, не обязательно раскрашивать лицо яркими красками. А полный или частичный отказ от косметики вовсе не означает, что можно вообще ничего не делать со своим лицом и телом.

Ухаживайте за собой, и вы всегда будете выглядеть ухоженной и красивой.

А если хотите, чтобы проводимые вами процедуры имели большую эффективность, предлагаем вам косметический календарь, разработанный с учетом фаз Луны и ее прохождения по

знакам Зодиака.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем проводить косметические процедуры, не забывайте консультироваться с опытными специалистами. Определите тип вашей кожи, чтобы знать, какие маски, ванны или массаж вам больше подходят.

ПОМНИТЕ

● При растущей Луне больший эффект дают омолаживающие процедуры: компрессы, маски, регенерирующий массаж.

● Специальные процедуры по очистке лица,

шеи, а также массаж для релаксации и удаления шлаков эффективнее при убывающей Луне.

● Педикюр и маникюр можно делать в любой день, за исключением периода, когда Луна проходит знаки Близнецов и Рыб. Если хотите, чтобы ногти отрастали быстрее, делайте маникюр и педикюр на растущей Луне, если медленнее — на убывающей.

● Для эпиляции выбирайте периоды убывающей Луны, когда она проходит знаки Тельца, Девы или Козерога.

Не рекомендуется пользоваться новыми косметическими кремами, когда Луна проходит знак Рака:

Март — 16.03 с 4:00 — 18.03 до 10:56
 Апрель — 12.04 с 11:08 — 14.04 до 16:54
 Май — 9.05 с 20:25 — 12.05 до 0:33
 Июнь — 6.06 с 6:42 — 8.06 до 6:48
 Июль — 3.07 с 16:21 — 5.07 до 19:29; 31.07 с 18:23
 Август — 1.08 до 4:13; 27.08 с 6:07 — 29.08 до 11:13
 Сентябрь — 23.09 с 11:34 — 25.09 до 16:49
 Октябрь — 20.10 с 18:29 — 22.10 до 22:35
 Ноябрь — 17.11 с 3:58 — 19.11 до 6:16
 Декабрь — 14.12 с 15:10 — 16.12 до 16:16

Процедуры	Месяц	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
Маски								
Масляные		12, 13	8, 9	22, 23	18, 19	16, 17	12, 13	8, 9
Из молочных продуктов		12, 13, 16, 17	8, 9, 12, 13	10, 11	6, 7, 10, 11	2, 3, 6, 7, 30	1, 23, 24, 27, 28	19, 20, 24
Минеральные		4, 5, 8, 9, 31	1, 4, 5, 27, 28	2, 3, 24, 25, 29, 30	21, 22, 25, 26	18, 19, 23	14, 15, 19, 20	11, 12, 15, 16
Медовые		12, 13, 23, 24, 25	8, 9, 20, 21	6, 17, 18	2, 3, 13, 14, 30	11, 12, 27, 28	7, 8, 23, 24	3, 4, 19, 20
Геркулесовые		24, 25	20, 21	17, 18	13-15	11, 12	7, 8	3-5
Из ржаного хлеба		12, 13, 23-25	8, 9, 20, 21	6, 17, 18	2, 3, 13, 14, 30	11, 12, 27, 28	7, 8, 23, 24	3, 4, 19, 20
Огуречные		16, 17	13	10, 11	6, 7	4, 5, 31	1, 27, 28	23, 24
Авокадо		10, 11	6, 7	4, 5, 31	1, 28	25, 26	21, 22	17, 18
Банановые, картофельные		12, 13	8, 9	6, 7	2, 3, 30	27, 28	23, 24	19, 20
Яблочные		10-13, 23-25	6-9, 20, 21	4-6, 17, 18, 31	1-3, 13, 14, 28, 30	11, 12, 25-28	7, 8, 21-24	3, 4, 17-20
Клубничные		12, 13, 23-25	8, 9, 20, 21	6, 17, 18	2, 3, 13, 14, 30	11, 12, 27, 28	7, 8, 23, 24	3, 4, 19, 20
Чистка лица и компрессы								
Компрессы для лица		1, 8, 16, 17, 26, 27	4, 5, 13, 22, 23	2, 3, 10, 11, 19, 20, 29, 30	6, 7, 16, 17, 25, 26	4, 5, 13, 14, 23, 31	1, 9-11, 19, 20, 27, 28	6, 7, 15, 16, 24
Для шеи		6, 7, 23-27	4, 3, 20-23, 30	17-21, 27, 28	13-17, 23, 24	11-14, 20, 21	7-11, 17, 18	3-7, 13, 14
Для глаз		4, 5, 31	1, 27, 28	24, 25	21, 22	18, 19	14, 15	11, 12
Чистка лица		6, 7, 16, 17, 24, 25	2, 3, 13, 20, 21, 30	10, 11, 17, 18, 27, 28	6, 7, 13, 14, 23, 24	4, 5, 11, 12, 20, 21, 31	1, 7, 8, 17, 18, 27, 28	3, 4, 13, 14, 24
Уход за руками и ногами								
Педикюр		1-7, 10-13, 28-31	1-3, 7-9, 25-30	4-6, 14-16, 22-28	1-3, 6, 7, 18-24	4, 5, 8, 9, 16-21	5, 6, 12-17, 23, 24	1, 2, 8-12, 19, 20, 28, 29
Маникюр		10-13, 21, 22, 31	8, 9, 17, 18, 27, 28	4-7, 14-16, 24, 25, 31	1-3, 11, 12, 21, 22, 28-30	8, 9, 18, 19, 25-27	5, 6, 14, 15, 21-24, 27-28	1, 2, 11, 12, 17-20, 28, 29
Эпиляция		4, 5, 12, 13, 21, 22, 31	1, 8, 9, 17, 18, 27, 28	6, 7, 14-16, 24, 25	2, 3, 11, 12, 21, 22, 30	8, 9, 18, 19, 27, 28	5, 6, 14, 15, 23, 24	1, 2, 11, 12, 19, 20, 28, 29

ЕСЛИ БЫ НЕ ДЕТИ...



В жизни может случиться всякое. Кто-то рождает детей вне брака, кто-то разводится с мужем, уже имея детей, кто-то продолжает жить с человеком, которого нельзя назвать ни мужем, ни отцом, потому что он алкоголик, наркоман или тунеядец, чтобы сохранить ради детей хотя бы видимость полной семьи. Ведь всем известно, что женщине в одиночку вырастить, воспитать и вывести во взрослую жизнь детей очень тяжело.

Ей приходится нести на себе груз забот и ответственности, который обычно мать и отец делят на двоих.

Но дети — это еще и самые близкие люди, способные кардинально изменить судьбу своей матери. Тому есть много примеров.

как он просил моей руки у Юли. Конечно, она дала свое согласие. А я тоже была не против нового замужества». **Анна, 39.**

Возможно, это не самый типичный случай. Но он показывает, что Анне удалось вырастить очень внимательную, лишенную эгоизма дочь, способную думать не только о себе, но и о близких людях.

«ДАЕШЬ МЕЧТУ!»

«**З**акончив технологический институт, мы с мужем мечтали, что когда-нибудь откроем свое собственное кафе-кондитерскую, собирали рецепты вкусных десертов, рисовали интерьеры. Мы даже начали копить деньги и присматривать место под будущее кафе. Но внезапная смерть мужа поставила на этих мечтах большой жирный крест. Я была вынуждена пойти работать поваром в ресторан, чтобы содержать себя и сына Игоря. Хорошо еще, что жива была бабушка, и мальчика не приходилось оставлять дома одного по вечерам. Прошло время, притупилась боль от потери любимого мужа, и я вспомнила о своей мечте. Я достала тетрадь с заветными рецептами. Но по мере того, как она становилась толще, шутки родственников и знакомых — более обидными. Единственным человеком, который поддерживал меня, был сын. Казалось, какая помощь от мальчика? Но Игорь загорелся желанием воплотить в жизнь нашу мечту. После школы он поступил на экономический факультет и вплотную занялся составлением бизнес-плана, сбором необходимых документов, поиском кредитов. Я об этом даже не подозревала. Когда подготовительная работа была проведена, Игорь разложил передо мной все документы и предложил поискать подходящее помещение. Это было так неожиданно, что меня обуял страх не справиться, попасть в долговую кабалу. Но сын был неумолим, он несколько раз все подробно объяснил, уговорил не бояться, и мы взялись за дело.

Через несколько лет смогли рассчитаться

с кредитами, укрепили свое положение, расширили семейное кафе. «Семейное» — потому что оно действительно стало семейным: я руковожу производством, моя мама, проработавшая в общепите 20 лет, работает на кухне, Игорь ведет всю документацию и бухгалтерию, а его жена занимается закупками и рекламой». **Инга, 46.**

Как часто наши юношеские мечты так и остаются мечтами просто потому, что рядом не оказалось человека, способного нам поверить, поддержать и помочь осуществить ее. И как прекрасно, когда мечта родителей воплощается в жизнь их детьми.

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

«**С**вою первую сигарету я выкурила за компанию с мальчишками, когда мне было лет десять. К четырнадцати я уже ни дня не могла прожить без «отравы», а в 16,

ВМЕСТО БРАЧНОГО АГЕНТСТВА

«**П**рошло больше десяти лет с тех пор, как я развелась с мужем-пьяницей. Одна растила дочь Юлию, работала на двух работах да еще вязала на заказ, чтобы дочь не чувствовала себя обделенной, и копила ей на учебу. При такой занятости ни о какой личной жизни не было и речи. Да я и не искала никого, потому что плохо представляла в своем доме чужого для девочки мужчину. А если они не поладят? Я посмотрела на знакомых женщин, которые после развода старались всеми способами устроить личную жизнь, а дети оказывались либо брошенными, либо конфликтовали с новыми «папами». Спокойствие дочери для меня было важнее. Но оказалось, что сама Юлия думала иначе и регулярно просматривала сайты знакомств в поисках подходящего для меня мужа. Один из соискателей привлек ее внимание, и Юлька написала ему, начав со слов: «Моя мама убьет меня, когда узнает, но...» Об этом письме Павел рассказал мне, когда мы уже стали встречаться. А тогда мое чадо пообщалось с подходящим, как ей казалось, мужчиной сначала по электронной почте, потом по скайпу, и решило, что он нам подходит.

Его жизненные принципы схожи с моими и к тому же — отличное чувство юмора. Когда дочь рассказала мне о своих поисках и предложила нам познакомиться, я очень рассердилась, ее никто не просил играть роль свахи. Но когда я остыла, то подумала и решила все-таки познакомиться с выбранным дочерью претендентом на мою руку и сердце. Мне было понятно, что конфликта между Юлей и ее избранником на роль отца скорее всего не будет.

Как ни странно, свахой Юлия оказалась отменной: мужчину выбрала достойного. Всего полгода понадобилось мне, чтобы понять: Павел действительно тот мужчина, который нужен нам с дочкой. Было забавно смотреть,



разругавшись с родителями, ушла жить к бабушке. Та настояла, чтобы я все-таки получила среднее образование и профессию, поэтому я после школы поступила в техникум и нашла подработку — больше не могла сидеть у бабушки на шее. К этому времени я выкуривала уже по пачке сигарет в день. В 23 года я была замужем и имела двоих детей. К счастью, во время беременности запаха сигаретного дыма я не переносила и в эти периоды не курила. Семейная жизнь у меня не заладилась и после развода, оставшись одна с детьми, я стала курить еще больше. Как только детки подросли, они стали бить тревогу из-за того, что я много курю. Они постоянно твердили о том, какой вред моя вредная привычка наносит мне, и им. Но я даже не думала бросать, при моем-то стаже курильщика... Пока однажды вечером, тихонько приоткрыв дверь в детскую, я не застала их стоящими на коленях перед иконой. Дети молили Бога, чтобы он помог мне бросить курить. Как оказалось, отчаявшись убедить меня, они уже несколько месяцев каждый вечер обращались к Богу с просьбой о помощи. На меня это произвело такое впечатление, что я проплакала всю ночь. А потом посмотрела на происходящее другими глазами: обратила внимание на свой постоянный кашель, одышку, которая сопровождала каждый подъем по лестнице, желтые от дыма ногти, а главное — умоляющие глаза своих детей.

Я все-таки решила отказаться от сигарет. Сказать, что это было трудно, значит, ничего не сказать. Несколько раз я срывалась, потом поняла, что уходить надо постепенно. Но главное, я чувствовала постоянную поддержку. Всякий раз, когда моя рука тянулась к сигарете, дети старались найти для меня занятие: звали на прогулку, предлагали поиграть, просили помочь решить задачку. Мне потребовалось почти полтора года, чтобы окончательно бросить курить, и одна я бы ни за что не справилась». **Лена, 32.**

Попытки отказаться от любой вредной привычки всегда даются нелегко. А когда человек идет на это против своего желания или под давлением родственников, они никогда не дают желаемого результата. Скорее всего, Лена так и не бросила бы курить, если бы не увидела своих детей, отчаявшихся достучаться до нее, перед иконой. И слава Богу!

СПАСИТЕЛЬНЫЙ УЛЬТИМАТУМ

«Я вспоминаю последние годы своей семейной жизни как страшный сон. А ведь почти 20 лет я прожила как в сказке: у мужа — успешный бизнес, у нас — красивый дом, двое замечательных детей. Так бы и текла моя счастливая жизнь, если бы пьяный водитель не сбил на улице сына. Спасти его не удалось. Многие семьи общее горе спланивают, но не

мою. Муж запил, не выдержав такого испытания. И дело даже не в том, что он оставил без поддержки нас с дочерью, он оказался агрессивным пьяницей, и объектом его жестокости стала я. Побой и оскорбления стали обычным делом, и мне трудно было сказать, что было больнее: кулаки или обидные слова мужа, которые я постоянно слышала от него. Он обвинял меня в смерти сына, твердил о моей никчемности и ничтожности, сам забросил дела и только пил, и от этого все больше зверел, а его бизнес разваливался на глазах. Пришлось мне заняться делами вместо него. Первое время я буквально пропадала на работе, хотя я очень волновалась за дочку: после школы оставалась дома один на один с пьяным папашей.

А Машу бесило мое долготерпение, она не понимала, как я могу сносить постоянные издевательства и побои. Однажды, придя из школы, Маша обнаружила, что весь дом заполнен дымом: на кухне в кастрюле догорал бывший суп. С криком «Пожар!» она вбежала в спальню, где на диване спал пьяный отец, и стала тормозить его. Тот очнулся и, не раздумывая, сильно ударил ее по лицу. Этот удар стал для дочки последней каплей. Когда я вернулась с работы, Маша в слезах выбежала мне навстречу и закричала: «Уходи от этого пьяницы, или я уйду из дома!» В ту ночь мы так и не смогли уснуть: плакали, разговаривали, опять плакали и думали, как нам жить дальше.

Через несколько дней мы переехали на снятую впопыхах квартиру, и я подала на развод. Той части денег, что досталась нам после продажи дома, хватило на небольшую квартирку. Я нашла работу, Машу перевела в новую школу. Никаких отношений с отцом она поддерживать не захотела. Конечно, нам пришлось привыкать жить скромно, Маша после школы пошла работать и училась на вечернем отделении, но это спокойная и размеренная жизнь, без скандалов и побоев, того стоила». **Татьяна, 48.**

Если бы не ультиматум дочери, не ее подростковый максимализм, возможно, Татьяна так и продолжала бы терпеть побои и издевательства мужа. И не угроза жизни и здоровью ребенка, а решительный шаг дочери сделал ее самостоятельной.

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

«Я как получилось, что в 19 лет я осталась без мужа, с новорожденной дочерью на руках и вырастила ее только благодаря помощи мамы. Но теперь меня радует не большая разница в возрасте, ведь мы с дочерью живем как подруги и во всем помогаем друг другу. Моя девочка очень



современная, следит за модой, занимается спортом. Я никогда не разделяла ее увлечения, но и не преректствовала им. Я люблю посидеть перед телевизором с чайком и печеньем. Как и все женщины в нашей родне, я никогда не была худенькой. А дочь у меня стройная, спортивная, постоянно пропадает на катке, катается на роликах или занимается в тренажерном зале. Отчетливо помню тот день, когда, вернувшись с тренировки, Ксюша вдруг сказала: «Мамочка, ну почему ты так себя не любишь? Посмотри на себя — ты такая молодая, а совершенно не занимаешься собой. Какой бы ты была красавицей, если бы похудела!» Она стала звать меня в фитнес-клуб, где как раз проходила акция «Мать и дочь» с несколькими бесплатными тренировками. Сначала я и слышать не хотела об этом, но дочка уговорила меня хотя бы сходить и посмотреть. Придя в клуб, я очень удивилась, увидев вокруг похожих на себя женщин: таких же полных, того же возраста — я-то думала, что сюда ходят только стройные девчонки или уверенные в себе женщины с накаченными мышцами...

Посмотрев, с каким удовольствием и энтузиазмом занимаются другие женщины, я решила попробовать свои силы. Оказалось, это так здорово, хотя и больно, и тяжело. Вот уже два года я хожу в клуб, и моя жизнь изменилась.

Я сбросила 10 килограммов, стала уверенней, у меня появилось много подруг-единомышленниц. Изменилось мое отношение к себе, и на работе на меня стали смотреть по-другому. Я очень нравлюсь себе такой, но я бы никогда не изменилась, если бы не моя близкая подруга, которая по счастливому совпадению еще и моя дочь!» **Ольга, 36.**

Не только мамы хотят для своих детей всего самого лучшего, детская любовь не менее крепка, и дети тоже хотят видеть своих мам счастливыми.

Подготовила Мария ДРОНОВА



ОДЕЖДА ДЛЯ ДАЧНЫХ ОКОН

Очень многие из нас с нетерпением ждали окончания зимы: ведь это означает, что совсем скоро можно будет отправиться на любимую дачу и готовиться к новому сезону. Самый легкий способ преобразить дачный интерьер – сменить декор окон. Мы предлагаем вам оригинальные и вполне бюджетные идеи оформления, которые также подойдут и для городской кухни, спальни, детской или молодежной комнаты.



Простой и изысканный способ драпировки окон парой легких тюлевых занавесок. Повесьте на небольшой карниз две занавеси так, чтобы их можно было декорировать крест-накрест, и закрепите с помощью держателей по бокам окон.

Интерьер в морском стиле только выиграет от такой занавеси! Украсьте верх гардины или ламбрекена тремя крупными морскими раковинами, и ваше окошко будет выглядеть по-новому.

Оригинальный ламбрекен получается из сшитых вместе розеток из ткани, которые изготавливаются очень простым способом. Нужно вырезать длинную полоску ткани, сшить ее в виде трубы, вывернуть и стянуть один край ниткой, собирая ткань в розетку. В зависимости от стиля интерьера комнаты, для розеток можно использовать разные по цвету, узору и фактуре ткани.

Удачное применение разрозненным блюдам и тарелкам, которые давно хранятся в вашем шкафу – повесить их над окном в качестве стилизованного ламбрекена. Тарелки можно приклеить к стене с помощью клеевого пистолета. Этот декор может прослужить вам очень долго, и при этом всегда будет выглядеть опрятным, ведь тарелки очень легко моются.

Отличная идея для кухни! Набор деревянных или пластмассовых ложек превращается в оригинальное украшение для окон! Достаточно просверлить отверстия, добавить несколько крупных бусин, соединить все проволокой и подвесить изделие над окном. По желанию, предварительно можно покрасить ложки в нужный цвет. Если вы будете добавлять в изделие маленькие кофейные или чайные пары, как на этом фото, приклейте блюда к чашкам с помощью клеевого пистолета.

Простой способ изготовить жалюзи своими руками. Сложите плотную бумагу (отлично подойдут обои) или тонкий пластик гармошкой, сделайте посередине отверстие и вставьте в него длинный плотный шнур. Разверните изделие, завяжите узелки у нижнего и верхнего края для фиксации, и сведите концы нижнего края вместе. У вас получится полукруг в виде веера. Склейте концы клеем ПВА, в случае работы с пластиком — используйте клеевой пистолет. Склеивать до самого конца нельзя, поскольку тогда невозможно будет управлять шнуром. Наденьте на шнур фиксатор и оконечник: их роль не только декоративная: если зафиксировать конец шнура просто узлом, он скоро запачкается. Собирать и разворачивать жалюзи очень просто: достаточно просто передвинуть фиксатор на нужную высоту.



Ламбрекен из сшитых вместе круглых салфеток, связанных крючком, добавит интерьеру комнаты тепла, уюта и милого деревенского очарования. По желанию, салфетки можно сделать однотонными или разноцветными. В любом случае ламбрекен будет выглядеть очень нарядно.

Интересная и очень простая идея драпировки занавеси для

окна или двери. Пришейте к верхней части занавеси ленту, перебросьте через нее нижний край и красиво расправьте складки.

Занавесь из стеклянных бусин делается очень просто, а выглядит шикарно. Такое украшение идеально впишется в романтический интерьер комнаты. Наиболее выгодно занавесь выглядит в форме арки или полукруга.



Подготовила
Валентина КИРНОС



ШЕСТОЕ ЧУВСТВО

Хотя сейчас и весьма распространено модное сленговое словечко «проинтуичить», интуиция, или, как ее еще называют — шестое чувство, развита далеко не у всех. Эта способность человеческой психики часто соперничает с «холодным разумом», опирающимся на логику и аналитику. И, как ни странно, нередко оказывается права!

Обладать интуицией — значит, уметь предчувствовать опасность и предугадывать развитие событий, уметь видеть в людях не то, какими они кажутся или хотят казаться, а то, какие они есть на самом деле.

Ответив на вопросы нашего теста, Вы сможете определить, насколько Ваши мысли и поступки определяются интуицией и насколько — разумом...

Тест

1 Тесты, анкеты, соцопросы... Как вы на них отвечаете?

Вопрос — ответ, ни секунды на размышления! — В

В общем-то, угадать «правильный» ответ не так уж трудно!.. — Б

Предельно честно — чтобы по-настоящему оценить, какая я. — А

2 Как «выглядит» ваше шестое чувство, когда оно начинает работать?

Я вижу ситуацию и себя в ней со стороны. — Б

Кто-то в моем мозгу озвучивает предупреждение. — А

Холодок внутри или нечто вроде спазма. — В

3 Когда возлюбленный спрашивает ваше мнение о чем-то, вы понимаете, что...

...Им уже все решено, а от меня требуется лишь положительная оценка. — А

...Его реально интересует, что я об этом думаю. — В

...Ему нужен лишь добросовестный слушатель. — Б

4 Вы считаете, что легко разбираетесь в людях. Как вы думаете, кто в коллективе на вашей новой работе лидер?

Надо посмотреть, чье рабочее место недоступно для чужих взглядов, в то время как ему видно всё и всех. — Б

Тот, у кого одежда с вызовом, пусть и небольшим, непринуж-

денная манера держаться, двигаться, общаться... — А

На ком сходятся все взгляды при общей беседе и кого все очень внимательно слушают. — В

5 Кроха-сын вашего брата подошел к вам и спросил кроха: «Как дяди и тети залезают в телевизор?» Что ответите?

Ненавязчиво предложу другую тему для разговора — попроше. — А

«Вот, смотри, рисую: здесь студия с дядями и тетями, это Останкинская телебашня, а вот — наш телевизор!..» — Б

«Так же, как ты «залез» в палину видеокамеру!» — В

6 Рассказывая подруге свои первые впечатления о Нем, что вы подчеркнете?

Каково с ним: легко ли, спокойно, надежно? — В

Его внешность, возраст, профессию. — А

Чем увлекается, что обожает, над чем смеется и как отдыхает. — Б

7 Есть разные системы контроля над собой. Например, медитация...

По-моему, это занятие — из разряда бальванства! — А

Мой контраргумент: на это нужно не только желание, но и время. — В

Я думаю, что это интересно и стоит попробовать. — Б

8 В автобусе рядом с вами пару остановок сидел парень, в электронной книжке которого вы успели прочесть несколько строк. Ваша оценка:

«Ого, юноша, да вы — интеллектуал! А тело — спортсмена!..» — В

«Ну почему, как только что-то интересное — хозяину надо выходить?!» — А

«Да-а, детективчик-то ерундовый. Не Агата Кристи...» — Б

9 Вы считаете, что если хочешь получить узнать того, кто рядом с тобой, смотри...

...Каков он в отношениях с близкими — это лучший показатель. — Б

...Каков он в трудную минуту — поведение и эмоции покажут его настоящее лицо! — В

...Что он делает «для души»: что читает, какую музыку слушает, чем увлекается?... — А

10 Вы уверены, что Он лжет, когда говорит, что не смог встретиться из-за невероятной загрузки по учебе. Откуда такая уверенность?

Я, конечно, не Шерлок Холмс, но он явно путается в показаниях!.. — А

От взгляда настоящего психолога не ускользнула некоторая невозможность в его поведении... — Б

Я не могу это объяснить, ощущение идет откуда-то изнутри! — В

11 Если вы обожаете компьютерные игры, то какие именно?

Я человек добрый, но пострелять люблю. — В

Я люблю планировать, рассчитывать, ведь я в душе и на деле — стратег! — Б

Я обожаю непростой поиск решения, люблю поломать голову над трудной задачей. — А

12 Хорошо, когда подруга есть. Но плохо, когда подруга...

...Своим необдуманным поведением дискредитирует себя и бросает тень на меня. — А

...Почему-то решает, что ее предназначение в этой жизни — быть моим гуру. — В

...Дружит только сама с собой, забывая про меня. — Б

13 Когда жизнь начинает напрягать сверх меры неприятностями и трудностями — ваши действия?

Распланировать, сгруппировать и не расслабляться! — А

Не надо все время молотить лапками, взбивая молоко. Сделай перерыв, съешь «Кит-Кат»! — В

Как в стихах: «Обращусь я к друзьям...» — Б

А теперь произведем необходимые подсчеты и посмотрим, что у нас получилось!

Больше всего А

Логика интуиции

Логика вкупе с трезвым расчетом — вот, практически, ваша суть. Таким чертам вашей личности, как уверенность в себе, организованность, дисциплинированность, многие откровенно завидуют. Вы планируете свою жизнь, пытаетесь умом предвидеть все возможные ловушки и капканы судьбы. Однако, как и любой человек, вы не лишены чувств, и самое трудное начинается, когда разум и чувства вступают в противоречие друг с другом. Какое вы примете решение?.. Попробуйте хотя бы иногда доверять своему шестому чувству, и вы увидите, что внутренний голос вам не враг. А подвести под эмоциональное решение логическую базу вы всегда сумеете. Жаждете гармонии в жизни? Тогда постарайтесь, чтобы «железная логика» и «трепетное чувство» мирно уживались в вас — вам же на пользу!

Больше всего Б

Интуиция + разум = гармония?

Непонятно, как вы умудряетесь совмещать в себе «лед и пламень», как сказал бы поэт? У вас хорошо развита интуиция, и вы ей всецело доверяете. Но жизнь ваша не подчинена лишь эмоциям — вы ухитряетесь свои эмоциональные всплески держать под контролем ума, принятые вами решения оказываются и полностью осмысленными. Это значит, что вы практически нашли путь к гармонии, признав равноправие чувства и ума. Именно это позволяет вам иметь собственное мнение и доверять ему, и не попадаться в расставленные недоброжелателями ловушки — ведь вас трудно обмануть улыбкой, даже если она очень похожа на искреннюю!

Возможно, ваш единственный недостаток — цена собственное мнение, вы порою почему-то считаете, что оно единственно верное в целом свете. Не надо упорно доказывать свое, просто подключите шестое чувство, оно даст эмоциональную пищу для ума, а тот, в свою очередь, выдаст вам аргументы — «за» или «против». И тогда, как говорили древние, in hoc signo vinces — «С этим знаменем ты победишь!»

Больше всего В

«Я вся такая внезапная!..»

Надо признать, у вас абсолютный эмоциональный слух. Вы «прочитываете» окружающий мир и людей на уровне эмоций, причем практически безошибочно. Этим любят пользоваться друзья-подружки — ведь ваши советы оказываются всегда к месту. К сожалению, себе вы даете слишком мало советов по общению с внешним миром. Не считайте это каламбуром, но вы интуитивно полагаетесь на свою высокоразвитую интуицию. Она — ваш ближайший друг, внутри себя вы ведете с нею интересный и насыщенный диалог, но... В мире вокруг вас вы оказываетесь непонятой, неоцененной, а порой и отвергнутой. А ваши чувствительность и мнительность заставляют еще больше замыкаться в себе, усугубляя разрыв с окружающим.

Попробуйте научиться смотреть на свои эмоции как бы со стороны, оценивая, и реагировать на них по-разному. Например, сигнал тревоги немедленно принимайте к сведению, а восторженное первое впечатление (о человеке или событии) отправляйте в корзину для стирки — надо будет повнимательнее присмотреться, нет ли где «грязных пятнышек», не «завалилось ли чего неожиданного в карманах»...

Поверьте, такой простой подход здорово поможет вам в жизни, и тогда вы с полным основанием сможете гордиться своей интуицией: кто сказал, что интуиция — шестое чувство, а не первое!..



Феодора

«ДАР БОЖИЙ»

Простолюдинка, ставшая императрицей, властительницей одной из крупнейших держав средневековья. Женщина, не имевшая никакого образования, но за счет своего природного ума и женской прозорливости помогавшая мужу не только управлять империей, но и проводить уникальные для своего времени реформы. Блудница, вставшая на путь исправления и покаяния, своей судьбой доказавшая, что никогда не поздно обратить лицо и помыслы свои к Богу...

Такой была Феодора — супруга и соправительница Юстиниана, императора византийского...

ДЕВОЧКА ИЗ НИЩЕГО КВАРТАЛА

Семья ее была, по одним сведениям, с Кипра, по другим — из Сирии. Как бы то ни было, почти вся жизнь Феодоры оказалась связанной с Византией, куда семья перебралась еще в ее малолетство — самые первые детские впечатления девочки уже были связаны с шумным, многоликим и многоязыким Константинополем — столицей империи.

Отец ее служил в столичном цирке зверей, и его очень скромного заработка едва хватало, чтобы семья не умерла с голоду. Когда же он почил в бозе, вдова и ее трое малолетних дочерей оказались на улице, сполна вкусив горечь нищеты. И, естественно, всем сестрам был предопределен одинаковый путь. Старшая, тринадцатилетняя Комито, уже вступила на него и даже «блистала среди сверстниц-гетер»; за нею следовала средняя — Феодора: сопровождая сестру и наблюдая за происходящим, она получала первые уроки «мастерства» в освоении древнейшей профессии.

Вскоре Феодора вместе с сестрами стала участвовать в представлениях мимов — своеобразном средневековом театре. Не будучи ни флейтисткой, ни арфисткой и даже не умея толком танцевать, она, тем не менее, снискала немалую популярность благодаря юной, пока еще не тронутой пороком красоте, необыкновенной изящности в движениях и, что неожиданно для ее возраста, остроумию. Фео, как называли ее в театре, была совсем не большого роста, но очень пропорционально сложена и грациозна, а на ее бледном лице под темной линией сросшихся бровей горели прекрасные черные глаза — живые и полные огня.

Сочетание всего этого в одной миловидной девушке приводило всех в восторг. Уже тогда она поняла силу своего

очарования и в будущем умело ее использовала.

«ЗВЕЗДА» ТЕАТРА

Театр языческий само собой перебрался и в мир христианский, только в прежнем актриса не была отвергнутой обществом, а при господстве христианства, как утверждал один из средневековых писателей, «актриса объявлялась блудницей и блудницей становилась»...

Феодора уже скоро приобрела известность в качестве участницы так называемых «живых картин» и пантомим непристойного содержания. Следующей ступенькой в ее «карьере» стал театр, название которого говорило само за себя — «Порнай».

В Византии, где доминировало христианство, театр подвергался гонениям со стороны церкви, но притягательная сила порока позволяла ему существовать дальше, причем безбедно. И одной из «звезд» этого театра со временем стала Феодора.

Грациозная, с подвижными чертами лица, горящими глазами и роскошными черными кудрями, искрящаяся весельем и остроумием, она была уверена в своем обаянии и довольно быстро усвоила науку повелевать страстями мужчин: однажды попавший в ее сети уже не мог оттуда выбраться — во всяком случае, до тех пор, пока мог оплачивать услуги прекрасной гетеры.

Придворный писатель и историк Проконий Кесарийский, оставивший нам биографию Феодоры, утверждал, что к семнадцати годам чары ее «сделались всеобщим достоянием»: в столице она славилась множеством любовников, роскошными пиршествами и... смелостью речей.

Она жила, как бы мы сейчас сказали, «на всю катушку», поскольку понимала, что ей готовило будущее. Природа наделила ее внешней красотой и недюжинным умом, а внутреннюю стойкость лич-

ности и силу характера она выковала сама. Но судьба ее ждала самая безрадостная — через год, через десять лет — судьба отбросов общества: бордели, нищета, бесконечные унижения — никому не нужная жизнь и никем не оплаканная смерть...

ПУТЬ К ПОКАНИЮ

Кардинальным образом изменилась судьба Феодоры вскоре после того, как в нее имел счастье (или несчастье?) влюбиться богатый патриций Гекебол. Император Юстин назначил его военным начальником одного из городов в Ливии, и тот забрал с собой прекрасную гетеру.

Но что-то у них не сложилось, и уже вскоре Гекебол выгнал Феодору; она оказалась на улице в чужой стране, без денег и какой-либо помощи.

Некоторое время она скиталась по африканскому побережью, потом смогла добраться до Александрии, и это обстоятельство сыграло, возможно, главную роль в ее жизни. Во время вынужденных скитаний Феодора, говоря современным языком, переосмыслила свою жизнь и решила покинуть путь порока. Немало в этом помогли ей встречи и общение с яркими проповедниками христианства — например, с патриархом александрийским Тимофеем: судьба благоволила гетере, осознавшей греховность своей блудной жизни и взыскующей иной — чистой, христианской.

... Там же, в Александрии, какая-то гадалка предсказала ей, что в Константинополе она выйдет замуж за великого человека. И Феодора вернулась в Константинополь. Пресвитер храма святой Софии наложил на кающуюся грешницу епитимью: из еды — только хлеб и вода, и тысячи поклонов перед образом Марии Магдалины. Феодора честно несла тяжелое послушание, зарабатывала на жизнь прядением пряжи, отринув

свое прошлое ремесло, а в душе продолжала верить, что вот-вот встретит человека, вместе с которым изменит свою судьбу.

ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ ФЕОДОРА И ОЧАРОВАННЫЙ ЮСТИНИАН

Неизвестно, где, когда и как произошла встреча Феодоры с Юстинианом, племянником базилиевса — императора Юстина, — возможно, в том самом Софийском храме — главном храме столицы. Что привлекало в ней сорокалетнего мужчину — человека с жизненным опытом, крупного государственного сановника — тем более что ему непозволительно было компрометировать себя связью с блудницей, пусть даже и бывшей, вставшей на путь исправления? Возможно, своеобразная красота Феодоры, сохранившаяся, несмотря на все испытания? А может, внутренние ее качества — недаром же она пленила столько любовников! — живой, ясный ум и обаяние всей ее неординарной личности? К тому же, Юстиниан был человеком мягким, нерешительным, и сильный твердый характер Феодоры покорила и подчинил его. По словам Прокопия, бывшая гетера, прекрасно владевшая искусством обольщения, всецело овладела Юстинианом: любовь накрыла его с головой, он беспрекословно исполнял все прихоти своей любовницы. К чести Феодоры (точнее — ее здравого ума), она никогда не позволяла себе лишнего. Охваченный страстью, но одновременно ценящий ум и характер возлюбленной, Юстиниан решил на ней жениться, чем привел сначала в шок, а затем в ярость базилиевсу Евфимию — супругу императора Юстина. Сам император, настроенный вполне доброжелательно как к Юстиниану, так и к его решению, супруге перечить, однако, не рискнул. Лишь после смерти базилиевсы стал возможен союз Юстиниана и Феодоры: по новому эдикту Юстина браки знатных лиц с женщинами низкого происхождения, актрисами и дочерьми актрис допускались с личного разрешения императора, если женщина бросала ремесло актерства.

А спустя еще несколько лет, в 527 году, когда умер император Юстин, голову Феодоры увенчала диадема византийской базилиевсы — вместе с Юстинианом она была коронована в храме святой Софии.

ВО ГЛАВЕ ИМПЕРИИ

Стать императрицей для женщины из самых низов, да еще с таким прошлым, было чем-то невероятным. Феодора понимала это. Ее жизнь после брака — это жизнь добропорядочной и благочестивой женщины. Что не мешало ей прилагать немалые усилия для того, чтобы привязанность супруга к ней не ослабевала со временем. Феодора постоянно заботилась о своей внешней привлекательности: поздно вставала, всегда отдыхала днем, регулярно принимала цветочные ванны, использовала масла и притирания, чтобы сохранить удивительный цвет и нежность кожи.

Но довольно быстро Феодора пришла и к другому выводу: для нее невозможно было оставаться только женщиной. Еще древние римляне утверждали: «Nonor habet opus» — «Положение обязывает!» Феодора была императрицей, и ей требовалось соответствовать своему высокому статусу. Она смогла осуществить это — благодаря природной наблюдательности, уму, умению разбираться в людях и правильно оценивать происходящее. История отдала должное Феодоре, этой девочке с улицы, бывшей гетере — она навечно вписала ее в свои скрижали как самую известную обладательницу этого имени.

...Очень многое из того, что прославило правление Юстиниана, было задумано именно Феодорой и осуществлялось под ее бдительным надзором: различные реформы, мудрая политика, сочетающая возможности военной силы и тонкой дипломатии, обеспечение благосостояния и процветания империи, волею судеб вставшей на стыке Европы и Азии. Ее талант политика и государственного деятеля смогли оценить многие правители тогдашнего мира. А супруг Феодоры не только обращался к ней за советом при решении самых важных дел, но и буквально боготворил ее: играя значением ее имени, часто называл «даром Божиим»; ее имя красуется рядом с его на посвященных надписях общественных зданий и в императорских эдиктах. Ей воздвигали статуи, официально приносили хвалу, присягали на верность. Она во всем была равной императору и настоящей его правой рукой — Юстиниан, не чужавшийся литературного творчества, в своих новеллах сам признавал это.

Никто не мог сравниться с нею во влиянии на императора вплоть до самой ее смерти, и еще долго после кончины Феодоры клятва ее памятью была для него самой священной.

НАДЕВШИЙ КОРОНУ УМИРАЕТ С НЕЙ!

Феодора очень ценила то, чего достигла — титул императрицы стоил для нее очень многого. За все время своего царствования она ничем не скомпрометировала себя. А невероятное честолюбие (откуда взялось?!) она совмещала с умом, сильной волей, самообладанием и находчивостью — чем была невероятна важна для такого государя как Юстиниан, терпевшегося перед лицом опасности, предпочитавшего лучше спрятаться, чем действовать. Очень показательны в этом были события страшных дней мятежа Ника в 532 году.

Когда мятеж охватил всю столицу и восставшие продвигались уже к самому дворцу, отчаяние овладело императором. Не менее отчаявшиеся приближенные его наперебой советовали скорее бежать, пока еще оставался выход из дворца к морю.

Лишь императрица резко возражала против бегства. Она обратилась к императору: «Если даже в самом деле нет другого спасения, кроме бегства, я не хочу бежать. Кто раз надел корону, тот не должен переживать ее гибели, и я не увижу

дня, в который меня перестанут величать императрицей. Если ты хочешь бежать, государь, ступай. Но я остаюсь. Пурпур — лучший саван!..»

Слова ее, наполненные гневом и отвагой, вернули присутствие духа растерявшемуся базилиевсу и его советникам; мятеж был подавлен — благодаря супруге Юстиниан сохранил свое царство.

Восторженный и благодарный император велел отстроить в ее честь сожженный мятежниками константинопольский храм, который до сих пор поражает своей необыкновенной красотой и величием. А для Феодоры именно с того времени законным стало место в верховном совете империи, которое она занимала до того периодически, по прихоти императора...

ФЕМИНИСТКА И СВЯТАЯ

Среди многочисленных реформ, задуманных и проведенных Феодорой, особняком стоят связанные с расширением гражданских прав женщин, к которым Европа придет еще не скоро.

Под влиянием императрицы и под ее «чутким» руководством были разработаны законы, карающие соблазнительниц и насильников. По инициативе Феодоры, заботившейся о прочности брака, приняли совершенно нетипичные для того времени, когда женщине отводилась третьестепенная роль и в семье, и в обществе, законы, ограждавшие жену от произвола мужа — например, дававшие ей право наследовать имущество, а также право на развод.

Не забыла Феодора и свою трудную юность — для раскаявшихся падших женщин, бывших куртизанок и проституток, Феодора открыла на берегу Босфора так называемый «монастырь раскаяния».

...28 июня 548 года императрица скончалась от неизлечимой болезни и была похоронена с императорскими почестями в церкви Двенадцати апостолов в Константинополе.

Более двадцати лет она, вместе с мужем, сидела на троне Византийской империи — одной из самых крупных и сильных держав средневековья.

Юстиниан долго оплакивал уход возлюбленной и до конца своих дней вспоминал любимую Феодору. Он больше не женился...

Необычная судьба Феодоры, ее драмы и счастливые мгновения толкали и современников этой удивительной женщины, и потомков сочинять про нее легенды, с каждым веком приукрашивая их всё новыми подробностями. А православная церковь причислила императрицу к лику святых. Была ли она этого достойна — не нам судить...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

Прокопий Кесарийский. Тайная история; В. Иванов. Русь изначальная; Г. Лэмб. Феодора. Циркачка на троне; Ф. Успенский. История Византийской империи; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О приватизации жилых помещений

О кредитном мошенничестве

Об отношениях с застройщиком при долевом строительстве

У нас двухкомнатная непри-
ватизированная квартира об-
щей площадью 64 кв. м, в том
числе одна комната 13 кв. м,
вторая — 18 кв. м. Я с мужем в
разводе, у него другая семья. Я
с двумя детьми проживаю в
этой квартире. Бывший муж
требует приватизации и
чтобы ему выделили комнату
13 кв. м, а нам троим —
18 кв. м. Скажите, как будет
поделена квартира. И достанет-
ся ли ему комната 13 кв. м, а
нам троим — 18 кв. м? Может
ли суд обязать нас провести
приватизацию, если мы не со-
гласны. Бывший муж хочет
сдавать комнату, при этом гро-
зится, что наниматели устроят
мне и детям «варфоломеев-
скую ночь».

Согласно ст. 2 Закона РФ «О
приватизации жилищного фон-
да в Российской Федерации» прива-
тизация жилого помещения может
быть осуществлена только с согла-
сия всех лиц, проживающих в дан-
ном жилом помещении. В случае,
если кто-либо из проживающих в жи-
лом помещении не согласен на при-
ватизацию, суд не сможет обязать
данное лицо дать свое согласие или
разрешить приватизацию без согла-

сия кого-либо. Ваш бывший супруг
может обратиться в суд с иском об
определении порядка пользования
квартирой и просить выделить себе
в пользование одну из комнат. Во-
прос о том, кому какую комнату вы-
делить в пользование, будет решать
суд с учетом сложившихся отноше-
ний в семье.

До тех пор, пока квартира являет-
ся неприватизированной, бывший
супруг не вправе без Вашего согла-
сия передать часть квартиры в поль-
зование третьим лицам, поскольку,
согласно ст. 77 Жилищного кодекса
РФ, передача части жилого поме-
щения в поднаем возможна только
с письменного согласия наймодате-
ля (то есть органа местного самоуп-
равления, предоставившего Вам
квартиру) и всех членов семьи.

Но даже в том случае, если квар-
тира будет приватизирована на всех
вас в равных долях, распоряжаться
ею (в частности, предоставлять ко-
му-либо по договору найма) бывший
супруг сможет только с Вашего
письменного согласия. Вы вправе
не пускать третьих лиц в Вашу квар-
тиру, а в случае их проникновения
помимо Вашей воли вызывать поли-
цию и требовать их выдворения.

В описанной Вами ситуации, воз-
можно, будет лучше поменять зам-
ки от входной двери, если, как Вы

пишете, бывший супруг фактически
квартирой не пользуется. Проще не
допустить проникновения в кварти-
ру чужих лиц, чем потом пытаться
их выдворить.

Мой друг попросил меня
оформить на себя кредит, по-
скольку ему самому банк кре-
дит давать не хотел. Он обе-
щал, что будет погашать
кредит за меня. Я выполнил
его просьбу, получил кредит,
отдал сразу ему все деньги, он
написал мне расписку, что взял
у меня эти деньги в долг. Он
действительно сделал не-
сколько платежей в счет пога-
шения кредита, а потом пла-
тить перестал, на телефонные
звонки не отвечает. Как мне
стало известно, мои знакомые
также брали кредит для этого
человека, и он точно так же
перестал платить по их креди-
ту. Теперь сотрудники банка
звонят мне и требуют погаше-
ния кредита. Скажите, как мне
поступить в данной ситуации?

К сожалению, описанная Вами
ситуация стала очень распро-
страненной в последние годы. То об-
стоятельство, что фактически Вы
взяли кредит не для себя, не имеет
значения для банка, поскольку по
договору банковского кредита за-
емщиком, а значит лицом, имеющим
обязательства по погашению креди-
та, являетесь именно Вы. Посовето-
вать Вам здесь можно лишь поско-
рее рассчитаться с банком, чтобы
не увеличивались штрафные сан-
кции за несвоевременное погаше-
ние кредита.

При этом если Вы говорите, что
Ваши знакомые оказались в подоб-
ной ситуации, то очевидно, что лицо,
которое просило Вас оформить кре-
дит, изначально не собиралось пол-
ностью погашать кредит. Вы можете
попытаться обратиться в полицию с
заявлением о совершении в отно-
шении Вас и Ваших знакомых мо-
шеннических действий. Возможно,
угроза привлечения к уголовной
ответственности заставит Вашего
заемщика изыскать денежные сред-
ства, необходимые для погашения
кредита. Однако следует понимать,
что возбуждение уголовного дела в
отношении Вашего знакомого, по-
просившего Вас взять кредит, не
освобождает Вас от обязанности
производить платежи в счет пога-
шения Ваших обязательств перед
банком.

Нередко аналогичные ситуации
возникают у работников предприя-
тий, где сотрудникам настойчиво
«предлагают» оформить кредит на
свое имя, а деньги передать руково-
дителям компании под предлогом

того, что сама компания в данный
момент кредит получить не может.
На такие предложения не следует
соглашаться даже под угрозой
увольнения — лучше самому уво-
литься, нежели в последующем про-
изводить погашение кредита, кото-
рый Вы фактически не получали.

Мы заключили договор доле-
вого участия в строительстве
квартиры. В договоре было
указано, что квартиру должны
нам передать не позднее 1 ян-
варя 2015 года. Фактически
же дом достроен только сей-
час. Застройщик предлагает
нам подписать акт приема-пе-
редачи «задним» числом и ука-
зать, что мы не имеем к нему
каких-либо финансовых пре-
тензий. Подскажите, как нам
быть в этой ситуации.

Документы должны подписы-
ваться тогда, когда они соста-
вляются. Статьей 6 Федерального
закона «Об участии в долевом
строительстве многоквартирных до-
мов и иных объектов недвижимости
и о внесении изменений в некото-
рые законодательные акты Россий-
ской Федерации» предусмотрена
ответственность застройщика за на-
рушение сроков передачи жилья до-
льщику-гражданину в виде неустой-
ки в размере 1/150 ставки
рефинансирования от цены догово-
ра, начисляемой за каждый день
просрочки.

Подписав акт приема-передачи
задним числом, Вы лишитесь права
требовать уплаты Вам неустойки.
Кроме того, срок для предъявления
требований об устранении выявлен-
ных недостатков в переданном жи-
лом помещении также отсчитывает-
ся от момента подписания акта
приема-передачи.

Рекомендуем Вам подписать акт
приема-передачи, указав в нем ре-
альную дату передачи квартиры и
убрать оттуда фразу о том, что Вы
не имеете финансовых претензий к
застройщику. Одновременно на-
правьте в адрес застройщика пись-
менную претензию об уплате неус-
тойки. В добровольном порядке
неустойку застройщик едва ли со-
гласится заплатить, но в дальнейшем
ее можно будет взыскать в суде-
бном порядке.

На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

вая человека, священник одевает белое облачение (одежду). Бог — есть Свет, и все, кто находятся рядом с Богом, освящаются Его Светом, именно поэтому заупокойное облачение — белого цвета. А черные вещи и платок в знак траура придумали носить люди. Как правило, его носят 40 дней. И к православию это не имеет никакого отношения.

Я слышала, что перед праздником Троицы на Троицкую родительскую субботу можно помянуть дома всех некрещеных, самоубийц, а также еще не крещеных умерших младенцев.

Нет. Это неправда. В церковном уставе сказано, что все вышеперечисленные люди ни при каких условиях не поминаются.

Почему одни молитвы заканчиваются словом «Аминь», а другие нет?

Вопрос риторический. Все зависит от содержания молитвы. Есть определенные прошения, которые мы возносим Богу, в них «Аминь», что в переводе означает «Истинно так», уместно.

Говорят, пожалуйста, был ли Иисус Христос вегетарианцем или ел мясо. Почему?

Иисус Христос не был вегетарианцем. Библия упоминает, что Иисус ел рыбу (Луки 24:42–43) и ягненка (Луки 22:8–15). Иисус чудесным образом кормил толпы народа рыбой и хлебом — было бы странным, если бы Он был вегетарианцем (Матфея 14:17–21). В видении апостола Петра Иисус назвал чистой всю пищу, включая животных (Деяния 10:10–15). После потоп во времена Ноя Бог дал человечеству разрешение есть мясо (Бытие 9:2–3), и никогда не отзывал этого разрешения.

Если на какого-то человека обрушиваются несчастья одно за другим, означает ли это, что Господь его о чем-то предупреждает?

Не только предупреждает. Нет, но и призывает сократить расстояние между Ним (Богом) и собой (человеком). Дело все в том, что человек, как правило, серьезно начинает задумываться о своем тяжелом духовном состоянии, которое в конце концов приведет к плачевному и физическое, только тогда, когда, по стечению обстоятельств, у него наступает так называемая «черная полоса» в жизни и когда помощи ждать уже не от кого и неоткуда. Он вспоминает о Боге. И вот тогда искренняя просьба человека к Богу бывает им услышана. И когда частично проблемы заканчиваются, у человека появляется стимул к дальнейшему раз-

решению проблем с Божьей помощью.

В последние годы я все чаще стала ходить в церковь, начала поститься, причащаться. Это не нравится моему мужу. А так как мы с ним не венчались и он венчаться не хочет, то теперь я со страхом исполняю свои супружеские обязанности — мне это кажется блудом и грехом. И я под предлогом головной боли все чаще стала отказывать мужу. Совсем запуталась и не знаю, что мне делать. Правильно ли я поступаю?

Вы пишете, что стали ходить в церковь и причащаться. Перед причастием вы исповедуетесь. Вам необходимо на следующей исповеди сообщить о данной проблеме священнику и вместе с ним выработать стратегию дальнейшей вашей супружеской жизни.

Мне не раз приходилось слышать фразу: «У него сильный ангел-хранитель!»

Что это может означать? Разве бывают ангелы-хранители сильные и слабые?

Конечно, нет. Это обыкновенные народные выдумки. А защитит ли Ангел-Хранитель или нет человека, зависит от степени приближенности его (человека) к Богу и его духовного состояния.

Если в семье кто-то умер, то в доме должны быть закрыты зеркала до предания усопшего земле или до сорока дней?

Закрывать зеркала на похоронах придумали люди, причем это было так давно, что на сегодняшний день это уже стало просто традицией. Поэтому сложно ответить на данный вопрос.

Говорят, сколько дней женщина должна носить черный платок после похорон родственников или мужа?

В церковном уставе о погребении людей сказано следующее.

В определенное время Господь подводит черту пребывания человека на земле. И когда такое происходит, то приходит Ангел-Хранитель и забирает душу из тела. Когда такое разлучение происходит, то врачи у человека констатируют смерть. И так как в следующие 40 дней душа пребывает с Ангелом-Хранителем, а на 40-й день предстает перед Богом, то, отпе-

Православный календарь на апрель

(новый и старый стиль)

- 2 апреля / 20 марта — Поминовение усопших
- 6 / 24 — Предпразднство Благовещения Пресвятой Богородицы
- 7 / 25 — Благовещение Пресвятой Богородицы
- 8 / 26 — Отдание праздника Благовещения Пресвятой Богородицы. Собор Архангела Гавриила
- 9 / 27 — Поминовение усопших
- 23 / 10 — Лазарева суббота. Воскрешение праведного Лазаря
- 24 / 11 — Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)
- 28 / 15 — Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери
- 29 / 16 — Великий Пятък. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа
- 30 / 17 — Великая Суббота.

ДОЧКИ-МАТЕРИ

«Посмотрите, они ведь похожи, как две капли воды!» – говорят многие, взглянув на фото знаменитых мамочек и их подросших дочерей, превратившихся в точные копии звезд. Повторят ли они их судьбу – неизвестно, однако, многие из них уже успели добиться успеха.

Когда Кайя Джордан, дочь Синди Кроуфорд, подросла, стало очевидно, что она — просто копия своей мамы. Кайя имела успех у фотографов с самого детства, но Синди дала разрешение на профессиональную съемку только после того, как девочке исполнилось 10 лет. В этом возрасте она стала лицом детской линии Версаче. Дочери Синди Кроуфорд повезло не только с внешностью, она переняла и умение позировать перед камерой. Не так давно пятнадцатилетняя красавица снялась в фотосессии для подростковой версии журнала «Вог». Несмотря на ошеломительный успех дочери, Синди считает, что у ее детей должно быть нормальное детство, а думать о модельной карьере всерьез можно только после окончания школы. Однако последние снимки дочери Синди Кроуфорд подтверждают версию о том, что, если она того пожелает, ее ожидает блестящая карьера модели. У нее нет «фирменной» родинки Синди, она досталась сыну, но, в любом случае, девочка выиграла «генную лотерею» — ее внешним данным можно только позавидовать.



Тридцать лет назад мужчины всего мира с ума сходили от великолепной Ким Бэсинджер в фильме «Девять с половиной недель». Теперь же соблазнительными прелестями может похвастаться ее дочь Айрлэнд. От мамы она унаследовала тот же самый типаж красоты. Айрлэнд — высокая стройная блондинка с невероятным сексуальным темпераментом. Двадцатилетняя модель уже успела стать лицом многих известных брендов и не стесняется сниматься в откровенных фотосессиях — в то время, пока бабушка Ким и дедушка, Алек Болдуин, нянчатся с ее двухлетней дочуркой Кармен.

Дочь Ванессы Паради и Джонни Деппа Лили-Роуз выросла настоящей красавицей. Когда она впервые предстала перед публикой на показе мод в Нью-Йорке, ее появление произвело настоящий фурор. И хотя Лили-Роуз пока еще не получила всемирную славу, она уже делает первые шаги в звезд-



ной карьере. В 2014 году девушка сыграла эпизодическую роль в фильме «Бивень», а в прошлом году ее можно было увидеть на большом экране в картине «Любители йоги». Лили-Роуз очень напоминает юную Ванессу — те же субтильная фигура, бэби-фейс и ампула классической инжени.



Дочь Робин Райт и Шона Пена Дилан унаследовала внешность матери и харизму отца, а потому ее уже называют восходящей звездой Голливуда. Девушка украшает обложки журналов и регулярно попадает в светскую хронику — на пару с лучшей под-



ругой Айрленд Болдуин. Двадцатилетняя красавица пробует свои силы и в кино. Однако своей настоящей страстью Дилан считает сочинительство. В скором времени Дилан намерена выпустить настоящий роман под своим именем.



Невероятное сходство Кейт Мосс с тринадцатилетней дочерью не раз становилось объектом исследования британских таблоидов. Черты лица, цвет волос, мимику и жесты девочка унаследовала от своей знаменитой матери. Конечно, ей сам Бог велел идти по стопам матери. Она всерьез присматривается к карьере модели, и уже снялась в одном из номеров модного глянцевого журнала.



Дочери Риз Уизерспун Аве невероятно повезло. Будучи точной копией матери, она, в отличие от миниатюрной Риз, отличается модельными параметрами и уже

слывет одной из самых красивых девочек США. Глянцевые журналы прочтат ей большое будущее. Однако пока Аве всего 15 лет — переходный возраст, когда душа просит экспериментов над внешностью. Первый из них девушка продемонстрировала не так давно, появившись на публике с волосами, выкрашенными в голубой и розовый цвет. Остается только ждать, когда Аве захочется выйти на красную дорожку в бальном платье и подочках, под стать звездной маме.

У актрисы Мелани Гриффит есть по ребенку от каждого из трех мужей. Наибольшую известность получила Дакота Джонсон, дочь от Дона Джонсона, сыгравшая главную роль в «50 оттенках серого». Впрочем, на Мелани больше похожа Стелла — дочь от Антонио Бандераса и единственный ребенок главного мацо Голливуда. Стелла дель Кармен Бандерас Гриффит получила от родителей не только длинное имя, но и яркую внешность. Девочка родилась в Марбелье, ее детство прошло в Испании, благодаря чему она неплохо говорит на родном языке отца. Кроме того, Стелла прекрасно владеет английским, норвежским, шведским и немецким. Свою жизнь связывать с кино Стелла не собирается. Ей больше по душе писать сценарии для голливудских фильмов, оставаясь при этом за кадром.



Дочь Мадонны и кубинского фитнес-тренера очень похожа на свою звездную маму. С самого рождения к ней было приковано внимание прессы. Лурдес отличается от мамы отменным вкусом. Еще в школе она получила титул «икона стиля», а после ее окончания всерьез увлеклась дизайном одежды. Однако и карьеру в шоу-бизнесе Лурдес для себя не отвергает. Она учится в школе актерского мастерства, выпускниками

которой были такие известные актрисы, как Скарлетт Йоханссон и Сара Джессика Паркер. Кроме всего прочего, Лурдес активно пишет в личном блоге, где публикует статьи о моде, спорте и музыке.



Недavno Румер Уиллис опубликовала на своей страничке в соцсети интересное фото. На нем изображены две девушки, похожие как две капли воды: в одинаковых очках, комбинезонах и с одинаковыми прическами. Это 52-летняя мама Деми Мур и ее 26-летняя дочь Румер Уиллис. «Гот момент, когда ты понимаешь, что становишься копией своей матери», — так подписала фото дочь Деми и Брюса Уиллиса, недавняя победительница шоу американской версии «Танцев со звездами». Кстати, звездная мамочка присутствовала на всех выступлениях своей дочери: «Я безумно горжусь ею, она невероятно талантлива, и мне очень нравится смотреть, как она сейчас сияет».

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



НА ЛИЦО ПРЕКРАСНЫЕ — СИЛЬНЫЕ ВНУТРИ

Таковы все четыре героини, известные актрисы: Елена Шевченко и ее дочь, Маша Машкова; Татьяна Лютаева и ее дочь, Агния Дитковските.



«МАМА, НЕ ГОРИЮ!» —

фильм, где вместе сыграли Елена Шевченко (первая жена Владимира Машкова) и ее дочь Мария Машкова (единственный ребенок Машкова). В фильмографии дочери это — второй фильм, у мамы — десятый, а ролей, сыгранных в кино на начало 2016 года, у каждой по 31. Потому что Маша начала сниматься с 11 лет, а окончила театральное училище им. Щукина в эпоху массового производства отечественных сериалов.

Елена родилась в военном городке под Новосибирском, в семье летчика, об актерской профессии и не помышляла, но, приехав однажды в Новосибирск, навестить в больнице маму с братишкой, увидела на воротах объявление, что вступительные экзамены в Новосибирское театральное училище начинаются через несколько дней. И тут же поняла, что поступать нужно именно сюда и именно сейчас, несмотря на то, что до окончания школы ей оставался еще год и программа для творческого конкурса не подготовлена. Но в этих обстоятельствах и проявился характер Елены: если ее накрывает большое желание, она преодолевает все препятствия. Стихотворение, басню и монолог выучила, все прочитала и была принята. Из средней школы перевелась в вечернюю, где через год, параллельно окончив первый курс в театральном, получила аттестат зрелости.

В 19 лет Елена выходит замуж за однокурсника Владимира Машкова. Он еще не звезда российского кино и не секс-символ страны, но уже считается способным студентом, красавцем и сердцем. Любовь у них была сумасшедшая, а семейного счастья не

получилось. Однажды Елена, будучи уже беременной, не выдержала и пожаловалась на мужа в деканат. Его вызвали к декану, а он, не дожидаясь «судилища», забрал документы и уехал в Москву. Спустя несколько месяцев после родов, с маленькой Машей, Елена тоже отправилась в Москву — к мужу. Машков уже учился в Школе-студии МХАТ, Елена поступила в ГИТИС, дочь отправили к бабушке с дедушкой, но брак все равно распался. Долго горевать Елена себе позволить не могла. В 1990-м окончила ГИТИС, в 1991-м снялась в фильме «Черное и белое», а потом ее пригласили в Театр им. Маяковского. Интересная работа, интересная жизнь, а там и новая любовь: вторым мужем Елены стал Игорь Лебедев, выпускник режиссерского факультета ГИТИСа. В 1994-м у них родился сын Никита. Маше тогда было уже 9 лет, и она помогала растить младшего братика. Ее помощь особенно пригодилась маме, когда решивший стать режиссером Владимир Машков пригласил на главную роль в своей первой картине — новогодней комедии «Сирота Казанская» — бывшую жену. И не прогадал, Елена сыграла замечательно. Режиссер Машков был придирчив и требователен, а вот партнеры по фильму — Валентин Гафт, Олег Табаков и Лев Дуров — создали на съемочной площадке замечательную атмосферу веселья и многому Елену научили. Через год после выхода на экраны «Сироты Казанской» мэтр российской режиссуры Роман Балаян приглашает Шевченко и Машкова в свою картину «Две луны, три солнца». За роль в этом фильме Елена была отмечена призом на фестивале «Балтийская жемчужина». Следующей ее удачей была роль в фильме «Умирать легко». В работе над этой картиной она почувствовала интерес к эпизодам: сделать маленькую роль запоминающейся — высший пилотаж.

В 38 лет Елена родила третьего ребенка — сына Всеволода, а Игорь Лебедев стал директором компании «Кармен-видео». Проработав 10 лет в театре им. Маяковского, Шевченко ушла в «Театр Луны» Сергея Проханова, объяснив свой поступок так: «Мне всегда было важно, чтобы роль в театре двигала меня вперед, а если она оставляет на прежнем уровне, то зачем все это?» А еще она решила заняться театральной режиссурой и поставила по известной пьесе А. Соколовой «Фантазии Фарятьева» спектакль с неожиданным названием: «Штирлиц идет по коридору. — По какому коридору? — По нашему коридору...» И на одну из главных ролей при-

гласила свою дочь, уже известную актрису.

МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА

Впервые на большой сцене, в театре им. Маяковского, во взрослом спектакле «Виктория», с партнерами по сцене — Гундаревой и Джигарханяном — Маша сыграла в 7 лет. А в 11 у нее уже была роль в кино у режиссера Владимира Грамматикова в «Маленькой принцессе». Тогда же она решила, что будет актрисой, хотя после окончания школы подала документы в Плехановскую академию, поступила и отучилась один курс на экономическом факультете — тогда востребованы были юристы и экономисты. Правда, скоро поняла, что без актеров мир никогда не обойдется, и поступила в театральное училище им. Щукина. А куда же еще? В Школе-студии МХАТ сравнивали бы с папой, в ГИТИСе — с мамой, а ей хотелось всего достичь самой. Такой характер. Она и из дома уходила дважды: в 14 и в 17 лет, чтобы обрести самостоятельность. В 14 работала в общепите, в 17 снимала квартиру на заработанные в кино гонорары — доказывала себе и родителям, что свободна и независима.

Шевченко и Машков развелись, когда Маше было 4 года, но Владимир Львович дочке всегда помогал, а мама и отчим старались принять ее образ жизни. Ей всегда нравилось, что у нее два родных очага. Маме скажет, что к отцу поехала, отцу — что к маме возвращается, а сама — к друзьям-товарищам. Правда, одно время, еще подростком, очень ревновала отца к его пассиям. Злилась, что вечно его окружают влюбленные женщины. Однажды, когда Маша училась в третьем классе, отец пришел в школу на родительское собрание и... потерялся в учительской — рассказывал учителям смешные истории. После этого Маша не разрешала ходить папе в школу. Зато, когда в 7-м классе у нее случилась депрессия из-за того, что мальчик, который ей нравился, поцеловал ее лучшую подругу, папа, узнав об этом, кратко резюмировал: «Ты — королева. А остальные пусть курят в туалете на газете». Он сказал это так уверенно, что депрессия мгновенно улетила.

Отцу Маша благодарна и за фамилию — сочетание Мария Машкова звучит красиво. Правда, в начале творческой карьеры боялась, что скажут: «Дочка Машкова облажалась. Бедный Владимир Львович!» Однако родители были очень горды, когда Марию пригласили работать в знаменитый «Ленком».

Лучшим другом Маша считает свою маму, которой рассказывает все свои секреты, советует по всем рабочим делам, а по личным — ставит в известность. Маша два раза была замужем и оба мужа оценивают тещу очень высоко. «У меня офигительная теща», — говорил первый муж Марии, актер Артем Семакин (партнер по съемкам в сериале «Не родись красивой», в котором Маша играла Марию Тропинкину, а Артем — Николая Зорькина). Через некоторое время после съемок они поженились, но свадьбу скрыли якобы из-за того, что жених не понравился Машиному папе (Артем на тот момент был женат, и у него от первого брака дочь). Зато обоих молодоженов отчим Машковой — режиссер Игорь Лебедев — снял в своем фильме «Закрытое пространство».

Счастливая поначалу семейная жизнь супругов протекала в съемной квартире в окружении двух обожаемых йоркширов: Ганди и Зинаиды. Артем баловал жену, покупая ей «платья и платья», нанимал помощницу по дому, но забота, не подкрепленная верностью, брак не спасает. Маша не очень переживала расставание с первым мужем и недолго оставалась одна. Она на мамином примере знала, что второй брак будет счастливее и как минимум с двумя детьми. Так и оказалось: в 2009-м она вышла замуж за музыканта Александра Слободяника и родила двух прекрасных дочек: Стефанию в 2010-м, а через два года — Александру. «Дети — это счастье. Женщина обязательно должна быть матерью. Мне бы хотелось иметь 15 детей», — заявляет Мария!

Сейчас Маше всего 30, так что и детей, и ролей у нее будет, наверняка, много.

«ЭТО — МОЯ МАМА»

Передача с таким названием — проект телеканала «Россия 1», а ее ведущие — Татьяна Лютаева и ее дочь, Агния Дитковските. Они вместе ведут программу для женщин, в которой разбираются психологические проблемы героинь, а их должны привести в студию их дочери: для внешнего и внутреннего преображения мам. Помогать людям — это черта характера обеих: и заслуженной артистки России Татьяны Лютаевой, и актрисы, пока еще без почетных званий, Агнии Дитковските. Возможно, внутренний огонь доброты так ярко высвечивает их внешнюю красоту.

Татьяна Лютаева — Анастасия Ягужинская из сериала «Гардемарины, вперед!». Это первая ее роль, сделавшая юную выпускницу ВГИКа звездой. Правда, между славой и любовью она выбрала любовь и сразу после окончания съемок уехала с мужем (выпускником режиссерского факультета ВГИКа) на его родину, в Литву. Первое время ей поступало много предложений от российских режиссеров, но она жила с мужем в Вильнюсе безвыездно, родила дочь Агни, учила литовский язык и

работала в театре. Репертуару, который она переиграла за 15 лет в вильнюсском Русском драматическом театре, позавидует любая актриса. Она организовала в Вильнюсе фестиваль «Новое русское кино», и лучшие российские режиссеры привозили в Литву свои фильмы.

Татьяна дважды была замужем в Литве. Первый муж, отец Агнии, Олегас Дитковскис — режиссер, актер, бард и поэт-песенник. А после развода с ним Татьяна влюбилась в режиссера Рокаса Раманаускаса, сына известного литовского актера Ромуальдаса Раманаускаса. Второму мужу Лютаева в 34 года тоже родила ребенка — сына Доменика. А когда мальчику исполнилось 5 лет, Татьяна собрала вещи и, взяв детей и собаку, отправилась в Москву: туда, где началась ее актерская карьера.

Квартиры в Москве не было, но были предложения работы и желание дать детям образование в России. Сама она когда-то приехала в Москву из Одессы. Красивая одесситка к любым трудностям в жизни всегда относилась с максимальным юмором и в итоге из сложнейших ситуаций выходила победительницей.

В Москве она встретила любовь в лице кинооператора Дмитрия Мишина и вышла замуж в третий раз. Она дружна с бывшими мужьями, ведь они — отцы ее любимых детей. Когда привозит детей в Вильнюс навестить отцов, собираются все вместе: Татьяна, дети, оба бывших мужа, их нынешние жены — на радость детям и на удивление окружающим. Забота Татьяны Лютаевой распространяется и на чужих детей: она член попечительского совета благотворительной организации «Центр здоровой молодежи», где помогает ребятам, которые борются с наркотической и алкогольной зависимостью. И это общение так важно для тех, кого порой избегают даже родственники. Татьяна Борисовна говорит: «Если у тебя есть цель — беги к ней. Не можешь бежать — иди, не можешь идти — ползи, а если не можешь ползти, хотя бы ляг по направлению к этой цели».

У нее самой целей и задач в жизни поставлено много, и она стремится их осуществить. Отметив в прошлом году 50-летие, решила, что пора поделиться секретами красоты, и хочет вместе с дочерью открыть свой салон красоты. У них все вместе. Вот и большая любовь накрыла их одновременно: 40-летняя Татьяна встретила того самого кинооператора Мишина, и в это же время 17-летняя Агния влюбилась в 24-летнего Алексея Чадова, уже известного актера. Познакомились они на съемках фильма «Жара», затем в Америке были на съемках фильма «Любовь в большом городе», где снимался Алексей. Три счастливых года пролетели, как миг, хотя у каждого за это время было много работы. Но любовный союз в 2009-м распался, потом любовь вернулась, и в 2012-м состоялась свадьба — в обстановке секретности и в

присутствии самых близких. Свадебным подарком жениха невесте стал загородный дом в Подмоскowie, о котором они оба мечтали, но для этого Чадову пришлось продать квартиру.

5 июня 2014 года у супругов рождается сын Федор — они на седьмом небе от счастья. Агния и Алексей оказались, что называется, «сумасшедшими родителями». Татьяна Борисовна, любящая бабушка, живет вместе с ними в загородном доме, помогает растить Федю и, по ее словам, в отношения молодых совершенно не вмешивается. Но... 2 мая 2015-го Алексей собирает вещи и покидает семью и дом. Разговоров, предположений, сплетен так много, что Агния приглашает журналистов и делает официальное заявление: «Думаю, наше чувство погубил быт. К тому же, та страсть, что обычно случается поначалу, осталась далеко позади. Она вспыхивала периодически, мы многое делали под ее влиянием, но поддерживать этот огонь оказалось непросто. Он угасал, и существовать вместе становилось все сложнее. При этом ни мама, ни друзья — никто мне ничего не навязывает. Но может, нам надо было жить не с мамой в большом доме, а отдельно? Что об этом сейчас говорить? Все есть как есть».

Они сохранили уважительные отношения, ради сына встречаются и общаются. Федя — по-прежнему главный человечек в их жизни. Агния занимается танцами, берет уроки риторики, вокала, актерского мастерства.

Поступив после школы во ВГИК, она после первого курса ушла из вуза, так как там запрещали студентам сниматься в кино, а для Агнии главное — практика. Потому-то в ее фильмографии по несколько картин в год. Но главной своей ролью Агния считает роль мамы и мечтает о большой дружной семье. А заветные мечты сбываются.



Подготовила Мария ПЕТРОВА

— **А** кто сказал, что будет легко? Ишь ты, хитрая какая! Ведь мы с тобою уже определились, что счастье — дело чрезвычайно трудное и хлопотное. То-то же. Но для начала ты, Ириша, еще раз внимательно прислушайся к себе: ты действительно хочешь замуж и именно за этого мужчину? Нет, не спеши с ответом. Подумай. Спроси еще раз у своего сердца: да или нет. Точно? Ну тогда всё. Считай, что дело в шляпе. Я не я, если в самом ближайшем будущем ты не выйдешь замуж за Андрея. Хотя дело это непростое, как я тебе уже говорила. Заставить мужчину сделать предложение руки и сердца очень сложно, а когда касается закоренелого холостяка, то это во много крат сложнее. Ведь он, холостяк со стажем, уже приспособился к определенному жизненному укладу, где ему все привычно, знакомо до оскомины, и менять вдруг все это разом ему просто страшно, а главное — он, как черт ладана, просто до смерти боится взвалить на себя ответственность за семью, за будущих детей. Не привык, зараза!

В небольшой уличной кафешке за столиком сидят две женщины. Та, что Ириша, внимательно слушает свою напарницу, оживленно жестикулирующую, забывшую про остывающий перед нею кофе.

— Ничего. Помяни мое слово: Андрей будет твоим. И очень скоро. Ты меня слушай, я все же в этом вопросе поопытнее тебя, сумела же я на себе женить своего Ивана, тот еще холостяк был, и до сих пор был бы им, если бы не я. Кстати, как твои родители, в курсе твоих планов? И если да, то как относятся к перспективе видеть Андрея своим зятем?

— Ой, они в курсе! В курсе! Мама так просто спит и видит меня женой Андрея! Да и отец двумя руками «за»! Он ведь и впрямь очень славный парень, и умный, и образованный, и порядочный, и надежный, и собою хорош, опять-таки должность и зарплата достойные, но это не главное, главное — он мой человек. Мы с ним от одного яблока. И я люблю его! И он

— я знаю, чувствую, что тоже меня любит. Я только его вижу своим мужем. Только его! Ой, я бы все отдала, только чтобы мы были вместе всегда, на всю жизнь!

— Да не надо ничего отдавать. Глупости какие! Короче, все согласны, осталось только нашего холостяка «уговорить». Ничего. Куда он денется с подводной лодки, — напарница Ирины откидывается на спинку стула

праздника? Каждая женщина так или иначе мечтает о красивой свадьбе, кружевном платье, море цветов и шампанского. Ах, какое у меня было платье!.. — она мечтательно закатывает глаза. — Шикарное, все в кружевах, как облако. Просто королевское платье!.. Нет, милая моя, не начинай свою семейную жизнь с уступок в ущерб себе. Они к этому мигу привыкают и тут же на

— Тогда не стоит. Не стоит начинать семью с обмана. Даже если и прости, все равно у него на всю жизнь осадок останется, что его приперли к стенке. Мужики самолюбивы, они многое перетерпят, только не обман. Нет, мы пойдем другим путем. Тут много моментов надо учесть. Во-первых, в женщине всегда должна оставаться какая-то неразгаданность, загадка, которую они бы отгадывали всю оставшуюся жизнь. Во-вторых, не надо никогда в них растворяться без остатка. Женщина должна быть самодостаточной и жить собственной интересной жизнью, тогда она будет интересна и мужчине.

Это я потому тебе говорю, чтобы ты не слишком заикливалась на Андрея, а то я вижу, ты сейчас готова все поставить на одну карту. Это неправильно. Это только оттолкнет его от тебя. Что касается непосредственно женитьбы...

Согласно социологическому исследованию, основной костяк закоренелых холостяков составляют так называемые маменькины сыночки. И твой Андрей из них же. Для них мама — самая главная в жизни женщина, и всех своих девушек они вольно или невольно сравнивают с матерью. Налицо перекосяк, дефект воспитания. Ну, тут уж поздно что-либо менять, придется принять как факт. Так вот, если Андрей поймет, что ты во многом похожа на его мать, то это будет решающим фактом. А уж потом, постепенно, ты начнешь приучать его к себе такой, какая ты есть на самом деле. Потому что нет ничего хуже, чем быть чьей-то копией. А поначалу придется перенять что-то из манеры поведения, разговора, даже в чем-то внешнего сходства. А главное — научиться готовить то, к чему он ливык, и именно в таком виде.

— Ой, да я с удовольствием!

— Ну и славно! Ничего, Ириш. Все получится. Слово даю. Я тебя научу и все подскажу. Ведь никто Андрея не знает так, как его знаю я, его мама.



Лариса МАРКИЯНОВА

**ЖЕНИТЬ
ХОЛОСТЯКА**

и задумчиво прикрывает глаза. Думает. Ирина смотрит на нее с надеждой во взоре. Ах, она и впрямь отдала бы многое, только бы стать женою любимого. Не сдержавшись, она говорит с торопливой горячностью: «Я согласна и без свадьбы, как таковой. Расписались бы скромненько — и всё. Пусть не будет белого платья, гулянья в ресторане, гостей и марша Мендельсона, пусть...»

— Ты погоди зарекаться, — машет другая. — А почему ты, собственно говоря, должна отказываться от

голову садятся, потом не скинешь. Мы потом сами же возмущаемся: такой-сякой, вконец обнаглел. А кто этому способствовал? Нет, в семье должна царить гармония. Так что пусть будет и свадьба, и всё, как положено.

Ирина тяжело вздыхает: пока о свадьбе говорить преждевременно.

— А может, мне ему сказать, что я беременна? Ну, чтобы подтолкнуть к принятию решения?

— А ты и впрямь беременна?

— Нет.

Как сказано у Ильфа и Петрова, молодая была немолода. Впрочем, аналогично можно высказаться и в адрес жениха: молодой муж был явно не первой свежести, о чем свидетельствовали брюшко, обширная лысина, седина на висках и морщины на лбу. Впрочем, вместе они смотрелись довольно гармонично. «Молодые» даже похожи были друг на друга, как брат и сестра: оба среднего роста, средней комплекции, волосы средне-русые (именно этого широко распространенного оттенка были жалкие остатки некогда пышной шевелюры молодожена). Даже ямочки у них проявлялись одинаковые на правых щеках, когда они улыбались. И даже имена одинаковые: Евгений и Евгения.

Гуляли в кафе «Венеция». Народу набралось прилично, что-то около сотни. Как водится, родня, близкая и не очень, хорошие знакомые, коллеги и друзья жениха и невесты.

Приглашенный тамада, Василий Иванович, мужчина упитанной комплекции, но юркий и чрезвычайно энергичный, умело и уверенно руководил торжеством. Был он ведущим артистом драматического театра. В свободное время подрабатывал на корпоративах и свадьбах. А куда деваться, коли даже ведущему артисту драматического театра платят сущие копейки?

Между делом вездесущий Василий Иванович успевал плотно покушать, откусывать рюмочку-другую хорошей водочки, пофлиртовать с симпатичными присутствующими дамочками, раздать визитки (а вдруг кому-то понадобятся его услуги?), зорко наблюдать за ходом свадьбы, вовремя подкидывать дровишки в виде шуток-прибауток, тостов, розыгрышей в веселый свадебный костер.

Немолодая невеста Евгения была, как и положено невесте, в платье белом, с голубой искоркой, но, учитывая возраст, довольно сдержанного фасона, без разных излишеств в виде воланов, рюшей, драпировки, декольте и шлейфов. Из украшений — скромный бу-

кетик искусственных незабудок, прищипленный к замысловатой прическе, и золотой кулон на шее — подарок жениха к свадьбе. Сам жених Евгений был в традиционном черном костюме, белой рубашке и пригалстук. Если честно, то костюм и рубашка были куплены года два назад, то есть не специально к свадьбе, но были еще совсем мало ношены, так чего на-

газинам шопинги делать, да из мужей денежки трясти, особенно, если муженек в возрасте. А если чего с таким мужем случится, так мигом хвостом вильнут, да в сторону свалят. Ненадежный народ молоденькие жены. То ли дело его Женя! Такая и в горе, и в радости всегда рядом будет.

Невеста уловила нежный взгляд жениха, обращенный к ней. Подошла с улыбкой,

ца. Только пусть она, эта доска, будет очень, очень не скоро. Я теперь жаден до жизни.

— У нас с тобою, Женька, вся жизнь теперь впереди.

И они обнялись крепко и сладко.

— Ма, — тронула за локоть новобрачную подошедшая сзади тоненькая высокая девушка в обтягивающих брючках и свободной блузе, — что такое, в самом деле? Неудобно перед гостями.

— Бать, — легонько пихнул в спину новобрачного парень лет двадцати пяти. — Что за обнимашки? Как дети, ей Богу.

— Попрошу внимания! — загромыхал через микрофон Василий Иванович. — Наш праздник продолжается. Просьба занять свои места, как говорится, согласно купленным билетам. Новобрачные, пройдите на свои почетные места.

...Итак! Дамы и господа! Леди и джентльмены! Сеньоры и сеньориты! Граждане и гражданки! Товарищи! Сегодня у нас знаменательный день. Мы с вами продолжаем праздновать выдающееся, можно сказать, эпохальное событие. Сегодня родилась еще одна ячейка нашего общества. Официально объединились вот эти два красивых, молодых душой и телом человека: Евгений и Евгения. И объединило их великое чувство, именуемое любовью! И это здорово! Да, скажем честно, а нам с вами скрывать нечего, это не первый брак в жизни новобрачных. Это третий брак в жизни Евгения. И невеста тоже выходит замуж в третий раз. И дети у них есть от предыдущих браков. Ну так что? Всякое бывает в жизни. Бог любит троицу. Пусть этот брак будет окончательным и самым последним в жизни Евгении и Евгения. А смягчающим обстоятельством, как говорят в суде, может послужить постоянство, присущее нашим молодоженам: все три раза они женились только друг на друге. Дима и Света, поздравьте своих родителей. А мы к вам присоединимся!



прасно тратиться ради нескольких свадебных часов. Вот галстук — да, абсолютно новый, первый раз надетый. Подарок невесты к свадьбе.

Жених глянул в сторону новоиспеченной жены, на щеке его сразу заиграла ямочка. Прелесть, а не женщина. Вот повезло-то! Всем хороша: и собою мила, как раз в его вкусе, и хозяйка великолепная, и человек правильный, рассудительный. Ну, не молоденькая, это да, но тем лучше. Что толку в этих пустых девчонках, которые только и умеют по ма-

положила одну руку на его руку, другой обняла.

— Что, Жень, все нормально?

— Нормально, — в ответ тепло улыбнулся жених, тоже обнимая невесту свободной рукой.

— Ты рад? — радостно-горячо шепнула ему в ухо.

— А то! — счастливо выдохнул он. — Безумно! Безумно рад!

— Ты уж лучше радуйся с умом, — пошутила она, и опять прошептала на ухо. — Вместе? До гробовой доски?

— Вместе. До самого кон-

ДЕШЕВАЯ РЫБКА...



Мы с подругой взяли от одной кошки по котенку. Они похожи, как близнецы. Подруга кормит свою кошечку дорогим кормом премиум класса, а я моего котенка — обычным вискасом. Правда, не отказываю ей в лакомствах со своего стола. Вроде бы все нормально, кошки нормально развиваются, не болеют. Вот только питомица подруги крупнее моей, у нее лучше шерсть а главное — корм постоянно лежит в миске. А моя Снежинка постоянно выпрашивает еду. Неужели дорогой корм намного полезнее дешевого? И не плачу ли я дважды, как тот скупой?



ЕСЛИ РЯДОМ НЕТ ВЕТЕРИНАРА

Собаководы и любители собак знают, насколько опасна для этих животных чумка. Ее легко спутать с обычным отравлением, если собака, например, во время прогулки подберет и съест какую-нибудь гадость на улице. Поэтому многие хозяева собак держат дома на всякий случай бутылку водки. Именно она спасла жизнь многим заболевшим животным. Конечно, все знают, что заболевшую собаку следует сразу везти к ветеринару. И это правильно. А если ветеринара в округе нет или до него далеко ехать? Желательно сразу принять хотя бы какие-то меры по спасению пса.

Итак, видите, что собаке плохо, и симптомы болезни похожи на чумку, влейте ей в пасть с помощью шприца 30–50 г водки, количество зависит от размеров животного. Вряд ли собака будет глотать обжигающую жидкость, поэтому просовывайте шприц (без иголки!!!) в уголок пасти и быстро нажимайте поршень. Хотя бы какое-то количество водки попадет внутрь. Затем оставьте собаку в покое. Не беспокойтесь, ей не станет от водки хуже.

Напоив питомца, собирайтесь к врачу. Часто водочное вливание, проведенное сразу после появления симптомов, спасает собаку или значительно облегчает течение болезни.

Если возможности лечить питомца у специалиста нет, продолжайте давать собаке водку два раза в день. Обычно через несколько дней животное идет на поправку. А признаки выздоровления собаки — появление аппетита и оживление ее поведения.

ВНИМАНИЕ! Владельцам экзотических и искусственно выведенных пород собак желательно прививать своих питомцев от чумки, а не надеяться, что в случае чего водка спасет. Собакам, отличающимся слабым здоровьем и подверженным аллергии, требуется более сложное специфическое лечение.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

Признак того, что кошка сыта — оставшаяся в миске еда. Животное, которое хорошо кормят, конечно, прибежит попрошайничать, если учует запах мяса или рыбы. Но обычно приходит есть, когда проголодается, ест спокойно, не торопясь, а наевшись, уходит, даже если в миске еще много корма.

Ваша питомица ведет себя так? Если Вы ответите «Да!», значит, неважно, каким кормом Вы ее кормите. Вам приходится ее докармливать со своего стола? Значит, в том корме, который Вы ей даете, кошке не хватает питательных веществ. Что бы ни говорили в рекламе, еда для животных вовсе не состоит из одного мяса, особенно дешевая. Ее основу составляют злаки, а животные белки представлены отходами мясного производства. К тому же, в подобные смеси не добавляют витамины, они слишком дороги. Вы можете точно узнать содержимое корма, прочитав этикетку. На первом месте стоит ингредиент, которого в корме больше всего, остальные составляющие указаны в порядке их убывания. Причем, некоторые производители обманывают потребителей, разделяя основной злаковый компонент на два, пишут, например: «курица, рис, рисовая мука», или «курица, кукуруза, маис». В принципе, рис и рисовая мука — это одно и то же, так же как и кукуруза с маисом. Получается, что муки в корме больше, чем курицы.

Теперь что касается разницы во внешнем виде животных. Кошка Вашей подруги получает более питательный корм, в состав которого входят все необходимые витамины, отсюда и гладкая шерсть и масса тела животного. Напрасно Вы думаете, что экономите на корме. Считать надо не только стоимость пакетиков, но и тех продуктов, которыми Вы кошку докармливаете. Прибавьте к ней стоимость витаминов, которые ей следует давать. Вряд ли сумма, которую Вы получите, будет намного ниже стоимости корма премиум класса, скорее всего, Вы тратите даже больше. При этом кошка питается не лучшим образом. Так что, посчитайте, подумайте и, возможно, Вы переведете свою любимицу на корм лучшего качества.

ОСТОРОЖНО, САЛЬМОНЕЛЛЕЗ!



Забавные лягушки, медлительные черепахи, экзотические игуаны, не требующие особого ухода тритоны — все эти животные часто привлекают внимание любителей домашних питомцев. Но знают ли они, что практически все земноводные и рептилии являются переносчиками опасного инфекционного заболевания — сальмонеллеза. Причем сами они им не болеют, поэтому с домашними питомцами, если они относятся к этим отрядам животных, надо обращаться очень осторожно. Если какое-то опасное животное уже живет у вас, держите его в террариуме, не разрешайте свободно передвигаться по квартире и обязательно мойте руки после каждого тактильного общения с ним.

Ветеринары и врачи предупреждают: особую опасность рептилии и земноводные представляют для детей, которые забывают мыть руки, зато обожают прижимать к лицу и целовать своих любимцев. Если в доме есть маленький ребенок в возрасте до 5 лет, земноводных и рептилий лучше вообще не держать в доме. Дети в раннем возрасте особенно подвержены заражению сальмонеллезом и очень тяжело его переносят.

Кстати, впереди дачный сезон. Следите за малышами и не разрешайте им брать в руки лягушек, жаб и ящериц, живущих в природных условиях.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 3

Привычка — вторая ...	н	Комната в больнице	п	Птица с сыром из басни	у	Способ, стиль	а	Место жительства	г	р	е	с	Одежда женщин в Индии
Образец	х	Предоплата	а	б	а	к	с	Брачная сводница	е	Сладкое блюдо в конце обеда	Морской рак	а	Макияж актера
Э	т	а	л	о	н	Восхищение	в	о	с	т	о	р	з
Мастер говорить с трибуны	у	Сцена в цирке	а	р	е	н	а	Тропический фрукт	е	Тара с подарками у Деда Мороза	м	и	р
О	р	а	т	о	р	Клеймо на золотом изделии	х	у	р	м	а	Отсутствие вражды	ч
Съедобный плод с дерева	а	Черноморский курорт	а	н	а	а	Дом в виде башни на Руси	т	е	р	е	м	
Ф	Плотная ткань в мелкий рубчик	а	Сорт яблок	а	Продукт от буренки	р	Чело	е	Халат гейши	и	Потрясение	с	Русский поэт
Р	е	и	с	Мясная вырезка	ч	о	л	о	к	о	Изморозь на ветках	е	Богатырь ... Муромец
у	Вязаный жакет на пуговицах	о	Ранний возраст	ф	Брачное поведение животных	б	Фасон купальника	б	ч	к	ч	н	ч
х	о	р	у	ч	з	а	н	Подземная часть растения	м	Река в Африке	н	ч	л
т	Организм человека	т	е	а	о	Низкорослый жираф	Ее предлагают вместе с сердцем	к	о	р	я	н	б
Шотландская овчарка	к	Мужской голос	т	е	н	о	р	Конкурсная оценка	н	Фильм	ч	Мини-лошадка	я
в	о	р	с	Правая или левая сторона тела	Большой сосуд для питья	к	у	б	о	к	Обращение к испанцу	и	Мир, согласие
Пушок на ткани	л	Жаренный под грузом цыпленок	т	а	б	а	к	а	Предмет поклонения	ч	г	о	л
и	л	о	в	Драгоценный камень	о	н	а	л	Куплет из 9 строк	н	о	н	а
Кусочки баранины в рисе	ч	Две линзы в оправе	о	к	ч	Мужское имя	л	е	о	н	ч	г	

Ответы на сканворд № 2 по горизонтали: гарнитур, сова, ореол, сопка, диктат, роза, шедевр, улар, лапта, подливка, брод, интим, енот, халва, «Репка», ритуал, люкс, меню, панама, пикша, гладиолус, бита, краб, совок, ясли, дар, рант.

По вертикали: фрамуга, гардероб, драп, нюанс, одеяло, налив, идеал, пики, кров, юниор, торт, киоск, клад, атлант, шуба, рост, пас, психика, спрут, мат, набор, шоколад, луна, ива, ваза, Ева, мутон, арфа, Алла, акт.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

В детском саду ребяташки рассказывают о семье.

— Мою маму зовут Нина Ивановна Петрова, ее девичья фамилия Никитина... а папину девичью не знаю...

☺ ☺ ☺

Всё всегда идет по одному сценарию... Он — огонь, она — лёд. И, как только лёд начинает таять, огонь медленно угасает...

☺ ☺ ☺

Сделал бутерброд: хлеб, сыр, листик салата, колбаса, корейская морковка, грудинка... Сажу — рыдаю... Рот так широко раскрыть не могу...

☺ ☺ ☺

— Милочка, какие у вас красивые зубы!

— Это от мамы!

— А как подошли!

☺ ☺ ☺

— Моя девушка такая глупенькая! Подарил ей тут на день рождения цепочку типа золотой, метражом на рынке у цыган прикупил. Шубку ей, китайскую подделку под норку, взял — тоже не заметила! Сейчас забеременела, ждем сына!

— Твой или отомстила?

☺ ☺ ☺

— Как я мог испортить жене день рождения, если я даже не помню, когда он?..

☺ ☺ ☺

— Любимый, скажи мне, что я — толстая и неуклюжая!

— Господи, да ешь ты спокойно своё пирожное...

☺ ☺ ☺

Мужчины более привередливы и капризны.

Женщину устроит как черное манти и белый автомобиль, так и наоборот.

А мужчине подавай пышную грудь и плоский живот, а наоборот — никак.

☺ ☺ ☺

— Мамочка, мне можно искупаться в море?

— Ни в коем случае! Смотри, какие волны!!

— Но папа купается!..

— Ему можно — он застрахован.

☺ ☺ ☺

Закинул старик в море невод, поймал золотую рыбку. И говорит она ему человеческим голосом:

— А что, старче, жива ли еще старуха твоя?

— Жива, государыня-рыбка, жива...

— Тогда лучше съешь меня!

☺ ☺ ☺

Жена спрашивает мужа:

— Что это за огромный пакет ты притащил?

— Это тебе подарок!

— О-о, такой миниатюрный...

☺ ☺ ☺

— Дедушка, а у тебя есть зубы?

— Нет уже, внучек, не осталось.

— Тогда поддержи мой бутерброд, пока я во двор сбегать!



С приходом весны нас переполняют радостное настроение, жажда жизни и... аппетит к праздникам! А их в весенние месяцы достаточно! Кому же поводов для вкусного застолья в календаре маловато, у тех всегда в запасе пикничок!

Ваша задача — запастись отличным настроением, собрать вокруг себя единомышленников и ни в коем случае не терять аппетита. А рецепты для вкусного празднования мы вам уже собрали в одну книжку — «Весенние праздники». Выбирайте!

Каждая рукотворная вещь несет в себе тепло души своего создателя, они всегда интересны, необычны и оригинальны, ведь существуют практически в единственном экземпляре.

В нашем спецвыпуске вы найдете не только образцы для подражания, но и идеи для воплощения ваших фантазий. «Искусница» — для тех, кто любит красивое и хочет делать это своими руками.



Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города. Тираж ограничен.

ЧИТАЙТЕ В МАРТОВСКОМ
НОМЕРЕ:

- ◆ «Волосопад», как листопад
- ◆ Цитрусы — витаминные спасатели
- ◆ Скандинавская ходьба
- ◆ Вешенка: вкусно и полезно
- ◆ Незванный гость инсульт
- ◆ И многое другое...

В продаже
с 27
февраля



ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:

В каталоге
«Пресса России»
газеты и журналы.
Первое полугодие 2016



В каталоге
«Почта
России».
Первое
полугодие
2016

15510

60673

2016
Март

ISSN 1818-7684



16003



9 771818 768369